

**En construction
(V1)**

**Une version plus
aboutie sera mise en
ligne fin juin/début
juillet**



EDUCATION PHYSIQUE À LA MATERNELLE

2025 - 2026



ECOLE /CLASSE :



Compilation réalisée par l'équipe EPS66

+ Les clés de l'EPS à la maternelle (Les équilibres) Nathan

+ L'EPS à la maternelle (Delsahut Fabrice)

+ des travaux cités lorsque la source est connue



Education physique à la maternelle

Sommaire

Première partie : Quelques idées à retenir

Deuxième partie : Programmation annuelle

Troisième partie : Ressources

- 0/ construction séquence
- 1/ Les équilibres : Parcours / jeux d'équilibre / Savoir rouler
- 2/ Les parcours gymniques / Acrogym
- 3/ Les parcours athlétiques / Jeux athlétiques
- 4/ Les jeux de coopération
- 5/ Les jeux d'opposition
- 6/ Les jeux de ballon
- 7/ Les activités artistiques : danses, rondes,...
- 8/ L'aisance aquatique
- 9/ Jeu d'orientation
- 10/ L'aménagement de la récréation
- 11/ La verbalisation / champs lexicaux / verbes d'actions
- 12/ Le matériel
- 13/ Grilles d'observation /évaluation (*peut être présente dans les points précédents*)



Première partie :

Quelques idées à retenir



Première partie : Quelques idées à retenir

« C'est entre 2 et 7ans que l'enfant construit la plupart des habiletés motrices de l'adulte. »

Ecole maternelle joue un rôle indispensable pour la construction de la motricité de base de l'enfant :

4 « patrons moteurs » de base :

- **Locomotions ou déplacements** (marcher, courir, sauter, grimper, rouler, glisser...)
- **Les équilibres et attitudes stabilisées ;**
- **Les manipulations** (saisir, agiter, tirer, pousser...)
- **Les projections et réceptions d'objets** (lancer, recevoir,...)

L'exercice physique favorise la création de nouvelles connexions neuronales essentielles au développement psychomoteur. Sa régularité améliore la transmission des signaux nerveux dans le corps et favorise les apprentissages.

Echauffement / « mise en activité »

- Donner des habitudes
- Elever le niveau d'attention
- Construction du schéma corporel via des exercices qui peuvent être ritualisés
 - * On recherche à **mobiliser** les différentes articulations
 - * **Verbaliser, mémoriser** du vocabulaire
 - * **Sentir, ressentir**
 - * **Imagerie mentale** (faire le moulin avec son poignet, etc...)
 - * **Recherche corporelle** possible, faire appel à leur imagination

Appui podal :

Importance de sensibiliser l'enfant aux **3 phases d'appui du pied : Talon, plante, orteil.**

(D'où l'importance de faire faire de la draisienne)

Le pied possède à lui seul 80% des capteurs sensorielles de tout le membre inférieur.

Il est important de déchausser les enfants dès que c'est possible. Une piste : si l'activité se pratique dans le sport visé avec chaussure on garde les chaussures et inversement

(ex : gymnastique = pieds nus/chaussettes ; escalade, athlétisme = chaussure)

Objectif : **solliciter au maximum ces récepteurs.**



Sécurité passive : ensemble des dispositifs de sécurité gérés par l'enseignant (matériel, organisation, surveillance, consignes données, mise en place de parade...)

Sécurité active : gestion par l'élève de sa propre sécurité et de celle des autres.

FICHE SYNTHESE PARCOURS

Les parcours ne répondent pas à toutes les activités motrices nécessaires aux élèves et attendues par les programmes mais peuvent répondre à une partie.

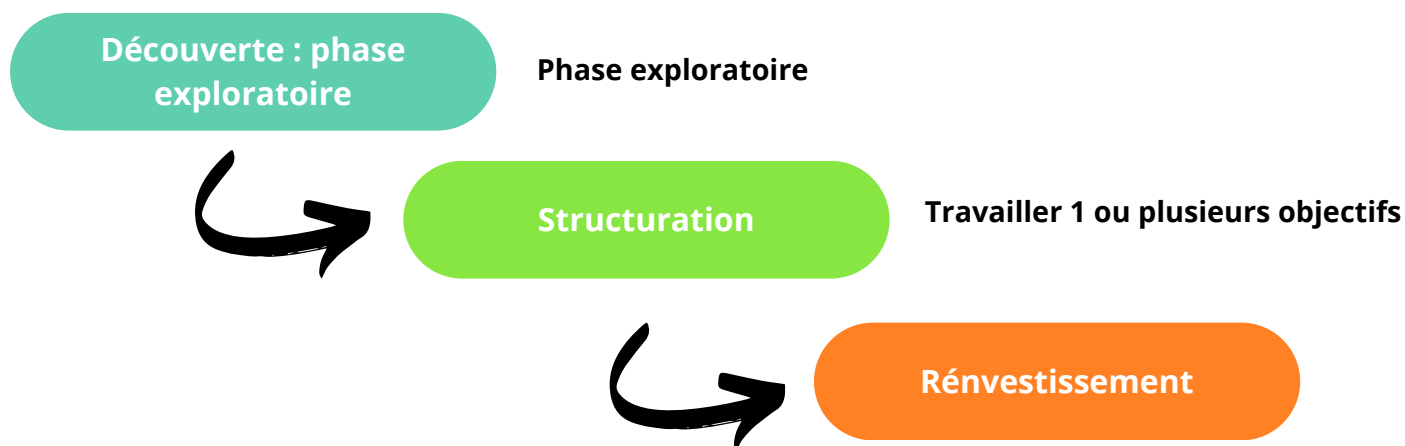
DES PARCOURS POUR :

Compétence	Etre capable de	Thèmes moteurs	APS de référence
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Courir, sauter lancer de différentes façons dans des espaces et avec du matériel varié.	Courir Sauter Lancer	Athlétisme
	Se déplacer dans des formes d'action inhabituelles remettant en cause l'équilibre.	S'équilibrer Franchir Sauter pour voler Rouler tourner Se renverser Se balancer Se suspendre	Gymnastique
	Se déplacer dans des environnements proches puis progressivement des environnements étrangers et incertains.	Grimper S'orienter	Escalade Orientation
	Se déplacer avec ou sur des engins présentant un caractère d'instabilité. Se déplacer dans des milieux instables	Glisser rouler Piloter un engin	Roller-patinage Vélo

CONSTRUIRE DES APPRENTISSAGES MOTEURS

Plusieurs possibilités :

- Sur une activité,
- Sur plusieurs verbes d'actions,
- Sur un seul verbe d'action abordé de différentes manières



FAIRE VARIER LES ACTIVITES

- Par le matériel et les consignes
- le corps, l'espace, l'autre, le matériel, le temps

FAIRE EVOLUER LA MOTRICITE

Le parcours vise l'acquisition de compétences motrices qui respectent la logique de l'activité physique de référence. Si l'APSA de référence est la gymnastique, le progrès moteur s'inscrit dans des repères de progression définis pour la gymnastique. Les verbes d'action ne sont pas suffisants pour favoriser le progrès moteur en gymnastique. Il faut connaître les compétences à atteindre dans cette activité. (Cf partie Parcours gymnique)

Première partie : Quelques idées à retenir

Découverte : phase exploratoire

Pour le maître : évaluation diagnostique, observation des réponses possibles

Pour l'élève : identification des problèmes, s'exerce à donner une réponse aux obstacles proposés, expérimente

Organisation possible : parcours découverte (aller partout où l'on peut), ateliers tournants (faire ce que l'on peut), parcours à chemins (inventorier les actions gymniques)



Structuration

Pour l'élève : construit et s'approprie des actions gymniques de plus en plus élaborées. A terme, il parfait son exécution, devient capable de retenir ses actions, de les montrer, de les mémoriser, de les reproduire.

Rôle de l'adulte : l'adulte peut sécuriser et faciliter l'activité, motiver l'engagement en sollicitant l'imaginaire (traverser la rivière, enjamber les crocodiles ...) aider à la verbalisation, de ce qu'il y a à faire (lexique du matériel, de l'espace, de l'ordre...) des enjeux (on apprend à sauter) des actions efficaces (on peut s'aider des bras) observer pour modifier introduire des variables de simplification ou de complexification, observer la motricité pour aider l'élève à la transformer, évaluer les progrès.

Organisation possible : ateliers tournants incluant des parcours, parcours à plusieurs chemins, parcours de niveaux de réalisation différenciés.



Rénvestissement

Pour l'élève : liberté d'action, plaisir d'agir, démonstration de ses capacités, dépassement de soi.

Pour le maître : mesurer les progrès, attention plus particulière à porter sur la sécurité et à la gestion de la séance (enfants plus autonomes).

L'AMENAGEMENT MATERIEL

L'aménagement matériel est déterminant pour permettre :

- De mobiliser et de développer **les ressources affectives, motrices et cognitives** (par exemple, un toboggan devra comporter une pente suffisamment forte pour inciter les enfants à aller glisser dessus).
- Une durée, **une quantité d'actions importantes** (répétitions) pour stabiliser, affiner les gestes.
- De présenter **différents niveaux de difficulté** afin de présenter de réels problèmes à résoudre pour chaque enfant (sinon, c'est " trop facile ")
- De pouvoir **se repérer** dans l'espace et les matériels proposés et donner des indices clairs sur la réussite de l'action (zones à atteindre matérialisées par des couleurs, cibles bien identifiées, espaces délimités par des plots, caisses à remplir de ballons ou d'objets divers...).
- De pouvoir s'exercer par **essais et erreurs** (on peut ne pas réussir, se tromper, l'important est de pouvoir recommencer plusieurs fois...) et avoir le temps de trouver une solution de réussite, à condition que le dispositif propose des niveaux d'action différents, par exemple : marcher en équilibre sur un banc large, sur une poutre basse, sur une poutre plus haute....

Les différents attendus en fonction des âges

Ce que l'on peut attendre pour des élèves de...	
TPS/PS	Découvrir différents aménagements et différents engins, se déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle, y prendre plaisir et découvrir ses propres possibles.
MS	Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou avec des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants, affiner ses réponses.
Les attendus fin de GS	Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir. Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

Programmes

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Ex : Parcours athlétiques, jeux athlétiques, jeux d'orientation, jeux de ballon

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

Ex : Les équilibres, les jeux d'orientation, l'aisance aquatique, les parcours gymniques

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Ex : les activités artistiques, les parcours gymniques

Collaborer, coopérer, s'opposer

Ex : Jeux de coopération, jeux d'opposition, jeux de ballon

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.
- Se déplacer avec aisance et en sécurité dans des environnements variés, naturels ou aménagés
- Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
- Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.
- Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

Documents d'accompagnement EDUSCOL

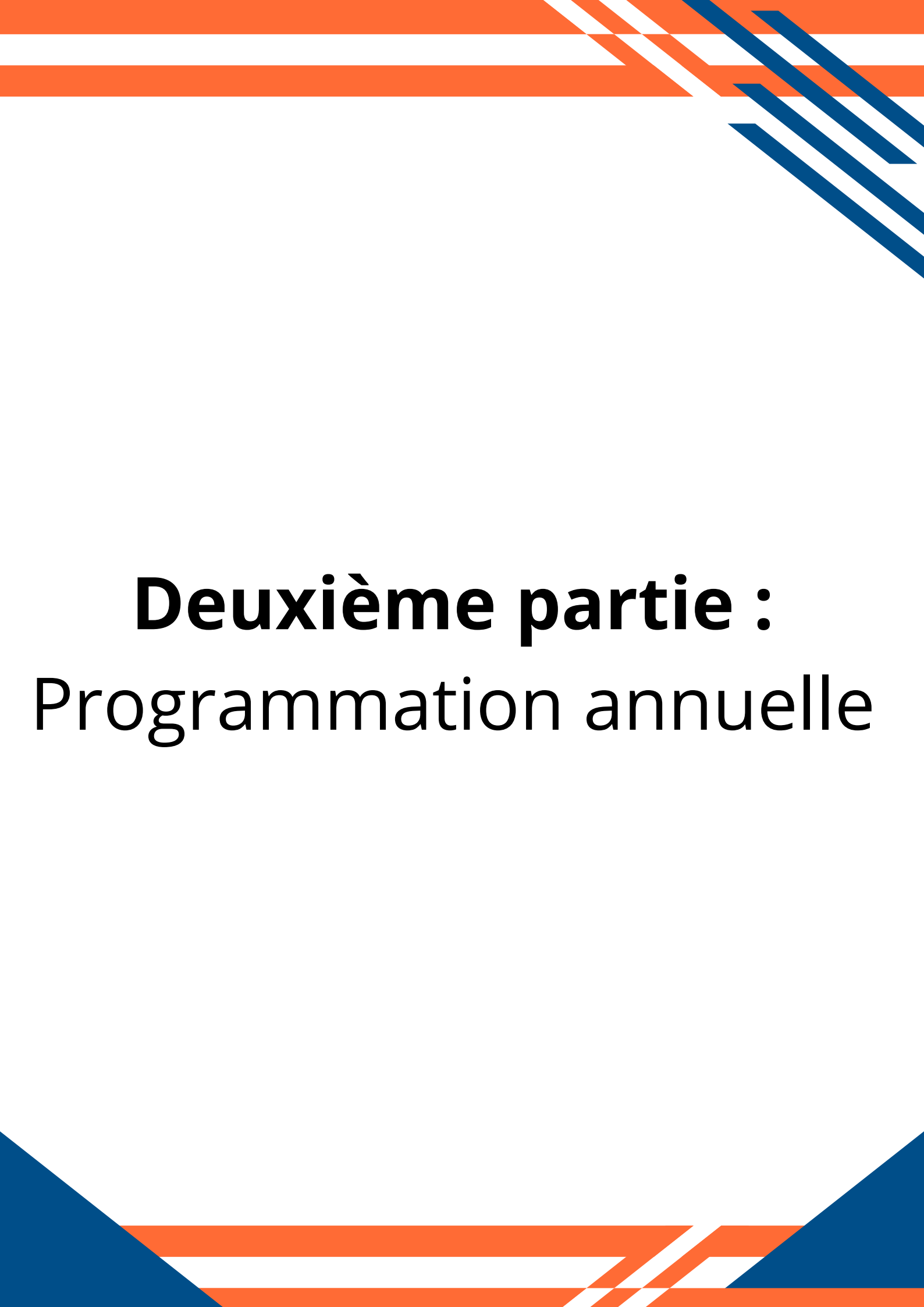


<https://eduscol.education.fr/111/agir-s-exprimer-comprendre-travers-l-activite-physique-cycle-1>

Si vous ne devez lire qu'un document



<https://eduscol.education.fr/document/13438/download>



Deuxième partie : Programmation annuelle

DES PRINCIPES ORGANISATEURS

- Les modules d'apprentissages longs, structurés et programmés sur le cycle d'**une durée minimale de 12 séances.**
- **Une séance quotidienne de 30 à 45mn.**
- **Deux compétences par semaine au maxi.**
- Une programmation qui prend en compte un nombre de séances plutôt qu'une organisation qui se calquerait de vacances à vacances.
- **Une massification des séances possible en fonction de projets particuliers.**

PROGRAMMATION DES ACTIVITES MOTRICES EN MATERNELLE : VERS LES ACTIVITES GYMNIQUES

Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se renverser, se déplacer à 4 pattes, se balancer...) ex. : se déplacer d'un point à un autre de différentes façons en prenant des risques mesurés et en essayant d'arriver sur ses pieds

Verbes d'action	TPS	PS	MS	GS
Franchir : (enjamber, escalader, désescalader, sauter)	Passer d'un objet bas à un autre	Enjamber un obstacle + ou - haut Sauter par-dessus un obstacle (cerceau...)	Enjamber un obstacle haut Grimper et passer par-dessus (plinth bas,...) Grimper à l'horizontale (espaliers)	Passer par-dessus des plinths élevés Grimper à l'horizontal, la verticale Adapter ses franchissements à l'autre (se croiser, s'éviter,...)
Sauter	Sauter par-dessus un petit obstacle	Sauter en contrebas (faible hauteur)	Sauter en contre bas (hauteur plus forte et légers contre-haut Sauter et toucher un objet Sauter et frapper dans les mains.	
Ramper, se déplacer à 4 pattes, avant arrière....	Ramper avec propulsion des jambes Avancer en rampant / « 4 pattes »	Ramper ventre contre sol (sous des bancs avec 1 sac de graines,...)	Ramper sur le dos, le côté,... Ramper avec membres supérieurs, inférieurs	Ramper en coordonnant membres inférieurs et supérieurs Ramper de + en + efficacement (rapidement, respect de trajectoire,...)
Rouler, tourner		Effectuer des tonneaux (trajectoires « libres »)	Effectuer des tonneaux (trajectoire imposée)	Rouler en avant Rouler en arrière sur plan incliné et tête sur le côté
Glisser	Glisser sur plan incliné (inclinaison légère)	Glisser sur plan incliné (inclinaison plus forte)	Glisser sur plan incliné (inclinaison plus forte, longueur plus importante..) et varier les postures	+ toboggan et entrées dans l'eau postures très variées (tête en avant, sur le dos, le ventre, le côté,...)
Se renverser : (Faire des sauts de lapin, s'équilibrer la tête en bas,...)			Se déplacer latéralement (buste en contre -bas) Effectuer des sauts de lapin Avancer latéralement (appuis sur les mains)	
Se balancer		Se balancer sans lâcher	Se balancer sur une corde, lâcher à l'autre bout	Se balancer avec appuis manuels et avancer Se balancer d'un point à l'autre en position surélevée
Enchaîner Combiner des actions				Ramper et éviter des obstacles

Exemple PROGRAMMATION vierge

EXEMPLE DE PROGRAMMATION PAR OBJECTIFS CYCLE 1 MATERNELLE						ECOLE MATERNELLE
MATRICE de programmation annuelle sur un niveau (PS-MS-GS)	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5	
Lundi	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements variés ACTIVITE PHYSIQUE :	Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ACTIVITE PHYSIQUE :	Collaborer, coopérer, s'opposer ACTIVITE PHYSIQUE :	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ACTIVITE PHYSIQUE :	Collaborer, coopérer, s'opposer ACTIVITE PHYSIQUE :	A adapter en fonction : <i>Du niveau de classe (PS-MS-GS)</i> <i>Des compétences des élèves en fonction des objectifs et des activités physiques propres à ces objectifs</i> <i>Des espaces disponibles dans l'école (salle de motricité, cour d'école, accès à un gymnase ou à un stade)</i> <i>Du matériel</i> <i>De la période de l'année</i> <i>Des projets propres à l'école ou à la circonscription</i>
Mardi	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ACTIVITE PHYSIQUE :	Collaborer, coopérer, s'opposer ACTIVITE PHYSIQUE :	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ACTIVITE PHYSIQUE :	Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ACTIVITE PHYSIQUE :	Collaborer, coopérer, s'opposer ACTIVITE PHYSIQUE :	
Mercredi						
Jeudi	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ACTIVITE PHYSIQUE :	Collaborer, coopérer, s'opposer ACTIVITE PHYSIQUE :	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements variés ACTIVITE PHYSIQUE :	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets ACTIVITE PHYSIQUE :	Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ACTIVITE PHYSIQUE :	
Vendredi	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements variés ACTIVITE PHYSIQUE :	Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ACTIVITE PHYSIQUE :	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements variés ACTIVITE PHYSIQUE :	Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique ACTIVITE PHYSIQUE :	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements variés ACTIVITE PHYSIQUE :	
	Séance de 30 à 45mn pour 3 heures par semaine Certaines classes organisent les quatre objectifs en prévoyant un type d'objectif différent par jour de la semaine. Cette pratique est à interroger : la répétition d'une même type d'activité (<i>jeux collectifs, danse...</i>) se produit, du point de vue des enfants, à des intervalles de temps parfois trop éloignés pour qu'ils puissent se repérer ou se les remémorer. La succession et la proximité temporelle des situations vécues est un facteur fort de transfert d'apprentissage (d'une situation à une autre), de la compréhension des enjeux					



Exemple PROGRAMMATION vierge

MATRICE de programmation annuelle sur un niveau (PS-MS-GS)	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5	ECOLE MATERNELLE
Lundi						A adapter en fonction : Du niveau de classe (PS-MS-GS) Des compétences des élèves en fonction des objectifs et des activités physiques propres à ces objectifs Des espaces disponibles dans l'école (salle de motricité, cour d'école, accès à un gymnase ou à un stade) Du matériel De la période de l'année Des projets propres à l'école ou à la circonscription
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
	Séance de 30 à 45mn pour 3 heures par semaine					

Exemple PROGRAMMATION

"Les clés de l'EPS à la maternelle"

PROGRAMMATION DES DISPOSITIFS • MS-GS			PROGRAMMATION DES DISPOSITIFS • MS-GS		
AGIR, COMPRENDRE ET S'EXPRIMER			À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE		
Objectifs	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	PMB projection : lancer haut, loin, précisément Modalités : ateliers Matériel : ballons, panier de basket, sacs de riz, balles, cibles	PMB locomotion : sauter pieds joints / écartés, sur un pied, par-dessus Modalités : ateliers, parcours Matériel : cerceaux, empreintes de pieds, haies, plots, barres	PMB projection : lancer haut et loin, projeter précisément (avec main et pied) PMB réception : réceptionner un ballon Modalités : ateliers Matériel : ballons, balles, sacs de riz, cibles hautes et basses	PMB locomotion : sauter haut, d'un objet haut, précisément ; grimper et descendre Modalités : ateliers Matériel : cerceaux, tapis, plinth, tables, structure	PMB projection : lancer haut, loin, précisément Modalités : classe dehors, ateliers Matériel : ballons, panier de basket, sacs de riz, balles, cibles
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	PMB équilibration : équilibres dynamiques PMB locomotion : courir, enjamber, reculer, sauter par-dessus Modalités : classe dehors, parcours moteur Matériel : pas japonais, tronc, branches	PMB équilibration : équilibres statiques et dynamiques Modalités : parcours moteur Matériel : poutres, banc incliné, bascules, coussins, tapis à balles, forêt de bâtons	PMB locomotion et équilibration : entrées dans l'eau, immersion, déplacements Modalités : ateliers Activité : natation	PMB équilibration : équilibres dynamiques PMB locomotion : ramper, courir, sauter, rouler Modalités : ateliers	PMB équilibration : équilibre sur roulants et autres objets PMB locomotion : marcher, courir Modalités : ateliers en demi-classe Activité : orientation Matériel : engins roulants tels que draisiennes, vélos, échasses, planches à roulettes
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	PMB manipulation et équilibration : équilibrer des objets PMB locomotion : marcher, courir, reculer Activité : danse Modalités : groupe classe Matériel : foulard, tissu, anneau	PMB équilibration : équilibres statiques et dynamiques PMB locomotion : ramper, glisser, tourner Activité : danse contemporaine Modalités : groupe classe	PMB équilibration et locomotion : marcher, pas chassés, reculer, s'accroupir Activité : rondes et jeux dansés Modalités : groupe classe	PMB manipulation et équilibration : équilibrer des objets, équilibres statiques sur dispositifs fixes et mobiles PMB locomotion : marcher, courir PMB projection et réception Activité : arts du cirque Modalités : ateliers Matériel : foulard, anneau, balles, Luna, bascule, etc.	PMB manipulation et équilibration : équilibrer des objets PMB locomotion : marcher, courir, reculer, glisser, ramper Activité : danse Modalités : groupe classe Matériel : foulard, tissu, anneau, plume
Collaborer, coopérer, s'opposer	PMB locomotion et équilibration Activités : jeux collectifs (jeux de poursuite) Modalités : groupe classe	PMB locomotion et équilibration Activités : jeux collectifs (jeux de coopération) Modalités : groupe classe	PMB locomotion et équilibration Activités : jeux collectifs (jeux de poursuite avec des contraintes d'équilibres ou de territoire) Modalités : groupe classe ou demi-classe	PMB projection et réception Activités : jeux collectifs (jeux de poursuite et d'opposition avec différents rôles) Modalités : ateliers	PMB équilibration, locomotion, manipulation Activité : jeux de lutte Modalités : groupe classe ou demi-classe

Exemple programmation

	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
PS	Ronde et jeux dansés /	Activité gymnique (structure)	Activité gymnique (structure)	Jeux collectifs	Courir/sauter/lancer
	Manipuler du petit matériel	Roule et glisse	Jeux collectifs	Courir/sauter Lancer	Jeux de lutte
	Courir, lancer	Courir/sauter/lancer	Rondes et jeux dansés	Danse	Roule et glisse
MS	Ronde et jeux dansés	Activité gymnique (structure)	Activité gymnique (structure) ou acrosport / équilibre	Jeux collectif	Courir/sauter/lancer
	Courir, sauter, lancer	Roule et glisse	Jeux collectifs	Orientation	Orientation
	jeux collectifs	Courir/sauter/lancer	Jeux de lutte(tapis)	Danse	Roule et glisse
GS	Ronde et jeux dansés	Activité gymnique (structure)	Activité gymnique (structure) ou acrosport	Danse	Mime/expression corporelle
	Courir sauter lancer	Roule et glisse	Jeux collectifs	Orientation	Roule et glisse
	Jeux collectifs	Courir/sauter/lancer	Jeux de lutte (tapis)	Natation	Jeux collectifs Orientation



Troisième partie : Ressources

0/ construction séquence

1/ Besoin des élèves / objectifs fixés (dans le cadre des programmes)

Ex : équilibre statique ou dynamique ?

2/ Activité sportive retenue

Ex : gymnastique, athlétisme, danse,... ?

3/Matériel à disposition / nécessaire

Ex : pas de poutre mais gros matériel en mousse à disposition

4/ les apports nécessaires / apprentissages visés par l'enseignant

Ex : les repères visuels, les mouvements du corps, l'importance des bras, des appuis, la variation du centre de gravité, etc...

5/ les variables sur lesquels jouer pour faire évoluer, varier les situations et enrichir l'expérience des élèves.

Voir page suivante

6/ le type de dispositif possible / parcours possible

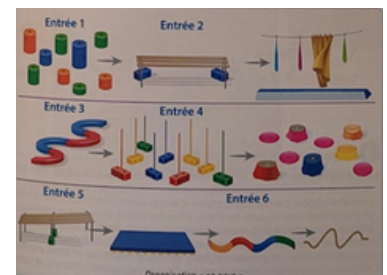
Ex : en étoile, en îlots, en atelier, en pays, en grand parcours



Ateliers



Îlots



Pays



Grand parcours



Etoile

Les variables

Repère visuel :

Attirer le regard ailleurs, mettre un objet sur la tête pour la maintenir haute, encombrer le champ visuel (un gros ballon, un carton), masquez les yeux...

Centre de gravité :

Déplacement inhabituel (glissades...), rehaussement ou abaissement par rapport à l'appui (franchir ou passer sous un obstacle).

Mouvement du corps :

Lents (type de marche), à vitesse croissante (course), mouvement d'une jambe équilibrée dans différentes directions, mouvement de tout le corps (s'accroupir, se redresser, attraper un objet).

Bras :

Supprimer le rôle équilibrateur avec objet, faire des mouvements (battre des bras comme un oiseau, imiter la brasse, remuer un foulard...) porter des objets plus ou moins lourds dans les mains, ou de poids différents dans chaque main.

Appuis :

Monopédie, bipédie, quadrupédie, à califourchon, à plat ventre, pieds nus pour augmenter les sensations.

En utilisant le matériel

Choisir des surfaces d'évolution stable, déformable ou instable (mobile dans un ou plusieurs plans, mouvantes comme un matelas pneumatique, roulante, glissante), plus ou moins long, plus ou moins étroites, rectilignes, hautes, planes ou non, éloignées les unes des autres, avec ou sans régularité et, sur élevée, incliné, etc...

En impliquant les autres élèves :

Se croiser sur une poutre étroite, se déplacer à deux, multiplier les entrées sur des parcours, donc la probabilité de croiser quelqu'un, etc...

1/ Les équilibres : Parcours / jeux d'équilibre / Savoir rouler



Parcours / jeux d'équilibre

Provoquer le déséquilibre pour multiplier les expériences et aider les élèves dans leur développement moteur.

Activités ludiques, adaptées, et progressives.

« Faire un travail de nomination des parties du corps en jeu, de manipulation (automassage) des articulations augmente les prises d'informations »

Le maintien d'une posture/équilibre demande une attention soutenue =
- préférable de faire verbaliser sur la posture le ressenti etc par un autre élève ou après l'exercice
- moyen très riche pour exercer

Proprioception : signaux/informations issus des muscles et d'autres parties corporelles pour percevoir la position du corps.

Extéroceptifs : signaux extérieurs (ex : contrôle visuel)

Automatisation = passer du « contrôle visuel à une sensation plus interne et kinesthésique »

« La posture, le tonus et l'équilibre sont la base du mouvement et garantissent la qualité gestuelle »

Bras = rôle équilibrateur et Jambe un rôle propulseur

Piste : Ne pas tenir la main à un enfant lorsqu'il marche sur une poutre par ex. mais plus la main sous la sienne pour l'aider au cas où pour qu'il ressente ce qu'il se passe dans son corps et utilise les bras.

Savoir Rouler

Repères de
progressivité

Situations
d'apprentissage

Des
parcours

Séquence
d'apprentissage

Dossier
accompagnement
USEP

Evaluer



Savoir Rouler

La récréation : un moment propice au savoir rouler

Un coin de cour



Exemple de la maternelle de Tresserre

- Utilisation libre des engins.
- La draisienne est indispensable pour l'équilibre
- Si on prend un vélo = casque obligatoire.
- Respect des différents espaces.
- Une fois le cadre mis, les élèves sont autonomes

Un tracé dans la cour

- Respect des piétons et des autres activités.
- Certains espaces interdits (car piéton).
- Limitation de la vitesse.



Exemple de la maternelle de Llupia

2/ Les parcours gymniques / Acrogym



PADLET Parcours

<https://padlet.com/collectifapprenantgb/vous-avez-dit-parcours-ifhrbhhi3k7cfv3b>



Titre de la séance : Rouler – ramper - tourner

Objectifs : se préparer à la roulade avant

(Ramper est un verbe d'action intéressant à mettre avec rouler car dans la roulade avant il est nécessaire de résister avec les bras pour s'amortir et ne pas se laisser emporter par l'élan et le poids du corps. Le travail du tonus musculaire est donc important. Comme la nage cela oblige à trouver des stratégies pour avancer en s'aidant des différentes parties du corps + il permet d'accepter le contact avec le sol)

Compétences : Se déplacer dans des formes d'action inhabituelles remettant en cause l'équilibre.

Ce qui sous-entend d'être capable :

- D'accepter le renversement / la bascule
- D'accepter le contact avec le sol

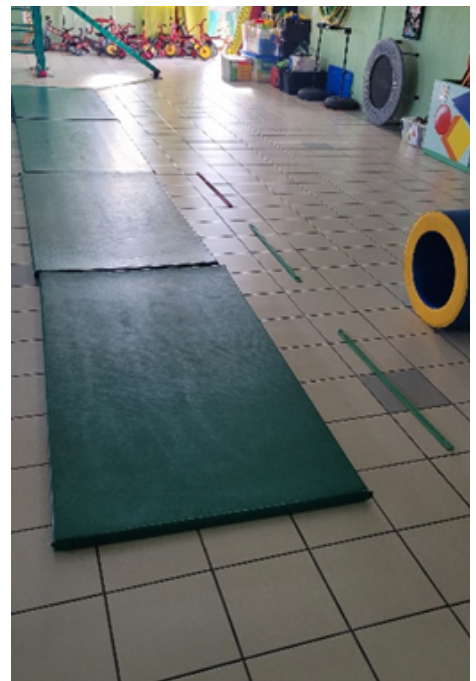
De s'équilibrer dans les renversements



A Ramper



B Tourner Rouler



C Se déplacer comme...

Déroulement /consignes

0) Regroupement sur les tapis (C)

Présentation de la séance pendant certains exercices de mise en train : “aujourd’hui nous allons Ramper, Rouler, Tourner et nous allons nous préparer pour ces activités”.

1) Mise en train (3-4min)

- Assis, on va faire le moulin avec les mains, avec les épaules, pianoter avec les doigts,...
- Se frotter les bras (avec la main droite on frotte le bras gauche) se caresser le visage, le cou, la nuque, ...
- On va faire tourner la tête (oui, non, le balancier de droite à gauche)
- Debout, on va se frotter les cuisses pour les réchauffer, les mollets (juste les jambes pour les PS), tourner les chevilles (les pieds pour les PS)
- Sautiller, sur un pied, deux pieds, en se baissant pour pousser fort et essayer de toucher le plafond
- Assis à 4 pattes (le « chat ») on va faire ressentir : dos plat / dos creux / dos rond
- On va s’asseoir en face des tapis pour montrer le « Culbut » avec 1 élève et mettre l’accent sur dos creux / plat / rond

+ Sur certains exercices que l’on fait avec eux, on peut leur faire sentir, verbaliser l’endroit qui « chauffe »

2) Répartition des élèves en 3 groupes et on tourne toutes les 7-8minutes

Atelier A : pour cette séance demander à 1 élève de montrer comment on rampe, donner les consignes (pour les grands on pourra nommer un responsable pour expliquer au groupe suivant)

Atelier B : Avec l’enseignant :

·On ne passe que sur la 1ère zone : on tourne sur le côté (le « rouleau de printemps ». On teste les bras collés, les bras en croix sur la poitrine, les bras tendus au-dessus de la tête, autre... faire verbaliser sur la différence en fonction de la position des bras

·On ne passe que sur la 2ème zone : on va se déplacer en lapin (pieds en même temps et mains en même temps) (on peut taper les mains puis les mettre plus loin en même temps et on ramène les pieds en même temps). Ce qui marche bien c’est d’être au milieu d’élèves qui le font correctement = identifier 2-3 élèves qui le font bien et mêler les camarades à eux (en parallèle = passage plus rapide et imitation)

·On ne passe que sur la 3ème zone : je fais le lapin et si je veux je peux même rouler en avant :

oNe pas forcer,

oOn peut mettre la main à l’arrière de la tête pour aider à rentrer la tête

oOn peut rajouter 1 foulard/dossard à tenir avec le menton

oImportance du « dos rond » : la main délicatement à l’arrière du crane + une main qui aide au niveau des pieds/jambe pour accompagner peut sécuriser l’élève.

·On enchaîne les 3 zones et on passe avec la maitresse sur le dernier atelier (on gère l’atelier « roulade avant / lapin » en ayant un œil sur les autres ateliers (= dos au mur)

C : Atelier avec ATSEM.

On enchaîne les différents déplacements pour traverser les tapis Ex : le « chemin des

3/ Les parcours athlétiques



PADLET Parcours

<https://padlet.com/collectifapprenantgb/vous-avez-dit-parcours-ifhrbghi3k7cfv3b>



4/ Les jeux de coopération



5/ Les jeux d'opposition



Jeux de raquette (FFT) :



Jeux de raquette (USEP Oise) :



6/ Les jeux de ballons

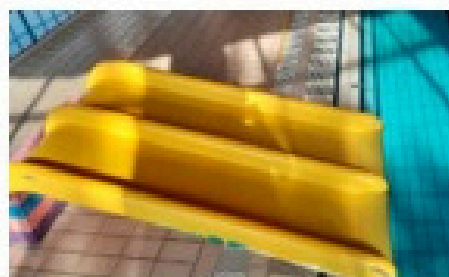
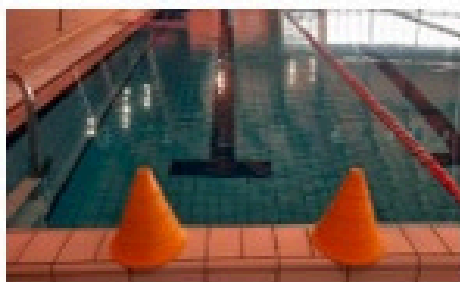


7/ Les activités artistiques : dances, rondes,...

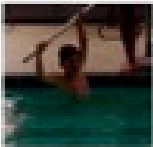
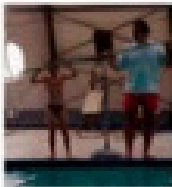
8/ L'aisance aquatique



Les entrées



Comment faire évoluer l'action des élèves dans ma zone d'intervention ?

Nageurs Grands Débutants	Objectif : obtenir une entrée volontaire, sans aide • Descendre dans l'eau : • Par les marches quand il y en a : assis, debout, à 2 en se tenant la main, • Par l'échelle dos à l'eau (c'est plus sécurisant). • Par l'échelle face à l'eau, • Assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser. • Assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte. • Assis sur le bord, en sautant une main tenue par un adulte. • Assis sur le bord, en sautant en tenant une perche. • Accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche. • Debout sur le bord, en sautant en tenant une perche. • Debout sur le bord en sautant en attrapant une perche. • En glissant sur le tapis posé sur le bord. • En glissant sur un toboggan avec une frite coincée sous les aisselles.   
Nageurs Débrouillés	Objectifs : obtenir une entrée volontaire • En glissant du toboggan. • En glissant le plus loin possible. • En glissant sur le tapis (sur le ventre). • En sautant en touchant le foulard fixé sur la perche. • En sautant dans l'eau en position verticale. • En sautant dans l'eau en position verticale après une impulsion à deux pieds : du bord, du plot. • Plongeon : départ position assise du bord. • En sautant dans l'eau d'une position groupée (bombe). • En sautant avec différentes positions des bras.
Nageurs Autonomes	Objectifs : progresser vers le plongeon • En position accroupie, au bord, en se laissant basculer dans l'eau en avant, en arrière, sur le côté. • En sautant pour toucher le fond avec ses pieds. • En sautant en faisant une volteface. • En sautant avec différentes positions des bras. • En sautant dans un cerceau sans le toucher. • En plongeant assis sur le bord sans élan. • En plongeant debout, du bord sans élan. • En plongeant au-delà d'une frite ou d'un tapis. • En plongeant d'un plot de départ. • En glissant du toboggan (sur le ventre)

JEUX

Nageurs Débrouillés

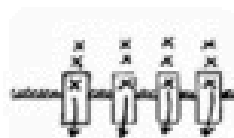
JEUX ENTRÉES

Objectif : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.

Consignes : par exemple plongeon départ position assise du bord départ quand mon camarade est revenu toucher le bord.

Organisation et matériel : Équipes avec un nombre d'enfants égal, évoluent sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.



RELAIS

JEUX ENTRÉES

Objectif : Réagir très vite à un signal.

Consignes : l'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à 4. Changer les numéros quand la série est épuisée.

Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

Variables :

L'enseignant ou un enfant propose une entrée.

Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout, en sautant ...



Nageurs Autonomes

JEUX D'ENTRÉES JEU DU CANARD PECHEUR

Objectif : Entrer dans l'eau sans appui.

Consignes : Au signal, le premier joueur saute dans l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance...

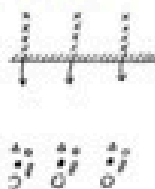
Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).

Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte.

Variables :

Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion

Augmenter la profondeur des objets immergés



JEUX D'ENTRÉES LE TIR AUX CANARDS

Objectif : Plonger rapidement.

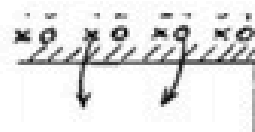
Consignes : Le meneur de jeu appelle soudainement avec ses doigts un numéro (de 1 à 5). Les 2 élèves concernés doivent plonger. L'élève qui plonge le premier marque 1 point pour son équipe (les plongeurs sont comptabilisés à l'entrée dans l'eau).

Organisation et matériel : 2 équipes sont constituées d'un nombre égal de joueurs (5) se voyant attribués un numéro confidentiel. Les joueurs sont placés en alternance (1 joueur de l'équipe A, 1 joueur de l'équipe B...) sur le bord du bassin.

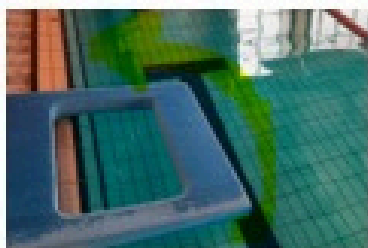
Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui aura marqué le plus de points.

Variables : Travailler en profondeur plus importante

Obliger une entrée dans l'eau bien spécifique



Les déplacements



Comment faire évoluer l'action des élèves dans ma zone d'intervention?

Nageurs Grands Débutants	Objectif : Supprimer les appuis plantaires, supprimer progressivement les appuis manuels (solides, fuyants...) Les épaules dans l'eau, acceptation d'un début d'allongement et d'immersion partielles. <u>Se déplacer le long du bord :</u> • Avancer/reculer en se tenant sur le bord avec les deux mains • Avancer en croisant les bras sur le bord • Valser, tourner sur soi-même • Progresser en se tenant d'une seule main au bord • Se croiser • Se doubler • Se déplacer le long du bord le plus vite possible (allongement du corps), mettre la tête dans l'eau • Se déplacer le long du mur avec une seule main en regardant le fond, tête dans l'eau • Du mur prendre de l'élan avec une main pour faire une coulée ventrale
Nageurs Débrouillés	Objectif : vers le déplacement en mouvement jambes et bras <u>Se déplacer en position allongée sur le ventre TÊTE IMMERGÉE.</u> • Après une impulsion des pieds au mur, aller le plus loin possible : effectuer des coulées ventrales • Avec frite ou planche bras allongés • Avancer en longeant le bord en battant des pieds et en faisant tourner les bras • En variant des cadences de battements : lent/accéléré... • Avancer en longeant le bord (ou en allant à la ligne d'eau de l'autre côté) en essayant de faire 6-8m le long du bord, corps gainé, position flic-flac bras tendu, uniquement par battements des pieds. • Avancer en allant à la ligne d'eau de l'autre côté • En essayant de faire 6-8m, uniquement par mouvement de bras • En essayant de passer dans un cerceau à demi-immergé. <u>Se déplacer vers un point fixe de plus en plus éloigné en position allongée sur le dos, sans aide à la flottaison.</u> • Avancer en battant des pieds, faire tourner les bras. • An variant les cadences de battements : lent/accéléré...
Nageurs Autonomes	Objectif : déplacements autonomes respiration /déplacement • Effectuer des coulées ventrales après impulsion au mur. (Trouver la position de la tête, souffler) • Enchaîner la poussée puis le battement des pieds ou mouvement des jambes : position ventrale (bras devant soi) : effectuer une traversée. • Effectuer des coulées dorsales après impulsion au mur (trouver la position de la tête, menton levé) • Associer le battement des pieds ou mouvement des jambes au mouvement des bras : position ventrale et dorsale : rechercher la coordination train supérieur, train inférieur. • Déplacement, bras seuls. • Se déplacer battements de jambes et bras tournant (crawl) tête immergée.

JEUX

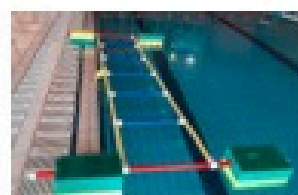
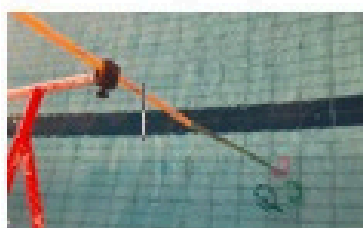
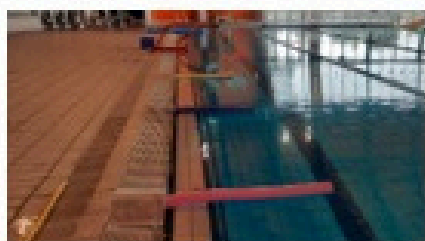
Nageurs Débrouillés

JEUX DÉPLACEMENTS	LES ÉPAVES FLOTTANTES	JEUX DÉPLACEMENTS	LES POISSONS BÉLIERS
Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser. Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port. Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin. Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées. Objets flottants nombreux. Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes. Variables : Jouer dans une profondeur d'eau plus importante. Augmenter l'espace de jeu. Ramener 2 objets à la fois. Limiter en temps.		Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace. Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds. Organisation et matériel : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale. Critères de réussite : Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), à une partie moins importante du tapis de son côté.	

Nageurs Autonomes

JEUX DE DEPLACEMENT LE BALLET NAUTIQUE	JEUX de DEPLACEMENT LES TROUS DANS LA BANQUISE	DÉPLACEMENT et ÉQUILIBRE LA PASSE À 3
Objectif : Imaginer, travailler et présenter une évolution collective en enchaînement divers déplacements et dispositifs. Consignes : A 2, 3 ou 4 élèves, enchaîner sur une trépanole : un déplacement ventral, un équilibre et un déplacement dorsal. Organisation et matériel : Les élèves sont répartis par groupes de 2, 3 ou 4. Prévoir un temps de préparation en classe et d'expérimentation à la piscine. Ils peuvent utiliser ou non du matériel. Critères de réussite : Évolution enchaînée sans temps d'arrêt imposés. Application du public : Variables : Variations du nombre d'enfants. Intégrer d'autres éléments pour complexifier la situation : estrée dans l'eau... Imposer l'utilisation de matériel.	 Objectif : Se déplacer longtemps en immersion. Gérer le temps d'immersion. Consignes : Trouver un espace (largeur du bassin par ex.) en immersion et ne reprendre sa respiration que dans les cerceaux flottants. Organisation et matériel : Des cerceaux d'obstacles dans le bassin. Critères de réussite : Reprise de la respiration uniquement dans les cerceaux. Variables : Diminuer le nombre de cerceaux.	 Objectif : Jouer collectivement en milieu aquatique, en grande profondeur, se maintenir en position ventrale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace. Consignes : Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse. Organisation et matériel : Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur. Critères de réussite : L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.

Les immersions



Comment faire évoluer l'action des élèves dans ma zone d'intervention?

Nageurs Grands Débutants

Objectif : Immerger le visage et les voies respiratoires, pouvoir garder les yeux ouverts

Accepter le contact de l'eau sur le visage

- Tête sous la douche
- S'éclabousser dans l'eau
- En se tenant avec les 2 mains sur le bord, descendre les épaules et mettre une partie de mon visage dans l'eau.
- S'immerger à 2 pour être capable de voir le nombre de doigts sortis par son camarade
- Souffler dans l'eau face immergée (en se tenant la goulotte)
- En faisant des bulles, en criant son nom, les lettres...

Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges

- Passer sous une perche en apnée.
- Passer sous une frite posée sur le bord en apnée.
- Passer sous une ligne d'eau en apnée.
- Passer sous un barreau d'échelle posée sur l'eau en apnée.
- Faire des bulles en soufflant bouche dans l'eau.
- Descendre le long de l'échelle et toucher le front.
- Descendre le long d'une perche et toucher le fond.
- Se laisser glisser le long du mur, toucher le fond et se laisser remonter sans rien faire.

Nageurs Débrouillés

Objectif : Immerger le visage et les voies respiratoires, pouvoir garder les yeux ouverts, souffler dans l'eau

- Descendre le long de l'échelle et s'immerger totalement.
- Descendre le long d'une perche et s'immerger totalement.
- En soufflant dans l'eau, passer sous plusieurs frites posées sur le bord, ou sous une planche.
- Descendre à 2 le long de l'échelle, le long du mur et compter les doigts montrés par un camarade.
- Aller chercher des objets précis (pince à linge de couleur, objet lesté proche de l'échelle et de plus en plus loin). Descendre le long du corps d'un camarade accroché au bord.
- Parcours divers (cage).
- Aller au fond avec l'échelle ou le long d'une perche, ou après un saut, ou après un plongeon, et se laisser remonter en étant complètement passif.
- Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.
- Aller s'asseoir au fond en s'aidant d'une perche.
- Compter jusqu'à 10 en restant immergé en apnée.



Nageurs Autonomes

Objectif : conjuguer immersion, respiration et propulsion

- Aller chercher des objets au fond (hauteur d'eau de plus en plus grande).
- Aller s'allonger au fond.
- Essayer de rester au fond.
- Se déplacer en immersion. Ne sortir la tête que pour inspirer.
- Immersion + respiration + propulsion.
- Aller le plus loin possible en immersion. Battre son record : placé une marque sur le bord pour chacun.
- Déplacement en battement de jambes avec une planche. Ne relevez la tête que pour inspirer.
- Déplacement en battement de jambes avec une planche. Se déplacer en respirant alternativement à droite puis à gauche.

JEUX

Nageurs Débrouillés

JEUX IMMERSIONS

Objectif : S'enfoncer dans l'eau.

Consignes : Un élève se tient bien droit contre la paroi, épaules immergées. L'autre, en prenant appui sur ce premier, essaie de s'enfoncer dans l'eau en équilibre horizontal, de manière à toucher de la main les pieds de son camarade (il dispose de 12 secondes maximum). Il se laisse ensuite remonter à la surface, sans mouvement.

Organisation et matériel : 2 enfants par deux, équipes constituées de plusieurs duos d'enfants. L'élève qui est debout contre la paroi doit être prêt à tendre la main à son camarade en cas de besoin. Inverser les rôles. 1 chronomètre pour l'enseignant.

Critères de réussite : L'équipe qui a le plus de réussite à chaque manche, l'emporte.

Variables : Faire une descente pieds vers le bas. Faire une descente tête la première.

LES DOUZE COUPS

JEUX IMMERSIONS

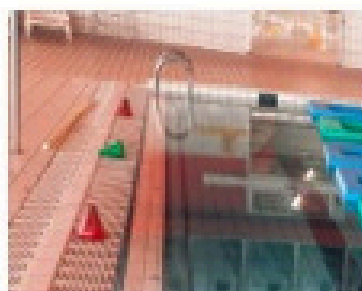
LE COMPTEUR (à servir)

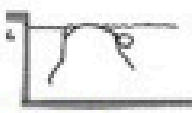
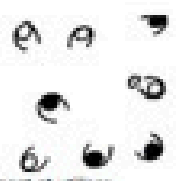
Objectif : S'immerger pour se cacher.

Consignes : Le compteur compte à haute voix jusqu'à 3. A 3, les nageurs doivent être immergés sinon leur équipe perd 1 point !

Organisation et matériel : en deux équipes près du bord mais facilement distinctes.

Les équilibres



Comment faire évoluer l'action des élèves dans ma zone d'intervention ?	
Nageurs Grands Débutants	Objectif : prises de conscience de la flottaison, têtes dans l'eau, regard vers le fond - Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface. - Rester en position allongée en utilisant du matériel (frite, <u>planche</u>...) - S'accrocher au bord, le lâcher quelques secondes et s'y raccrocher en regardant le fond.
Nageurs Débrouillés	Objectif : prise de conscience de la flottaison - Faire la méduse (cf. ci-contre). - Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau). - Prendre en position dorsale la position du X, Y du T (positions bras et jambes). - Se laisser déséquilibrer et se rééquilibrer en position horizontale (au choix : étoiles, x, ...) - Enchaîner au signal méduse/étoile de mer. - Chercher des positions d'équilibre sans matériel en tenant 3, 4, 5 secondes. - Passer d'un équilibre à un autre, sans matériel. 
Nageurs Autonomes	Objectif : l'équilibre sans appui - Après une impulsion des pieds au fond ou au mur, aller le plus loin possible sans changer de position. - Sur une glissée, passer de la position ventrale à la position dorsale. - Passer d'une position dorsale à une position ventrale, bras le long du corps. - Réaliser des figures imposées (X, Y, T) en position dorsale. - Rester en position verticale par la seule action des mains. - Se maintenir à la surface par la seule action des mains. Varier les positions. - Rester en position verticale par la seule action des jambes. - À plusieurs, réaliser des actions en même temps : faire la chandelle, faire l'étoile de mer, s'immerger, nager à la même allure, ... - Se déplacer en transportant un objet sans se mouiller.
Nageurs Autonomes	JEUX DÉPLACEMENT et ÉQUILIBRE LA PASSE À 5 Objectif : jouer collectivement en milieu aquatique. En grande profondeur, se maintenir en position verticale, se déplacer rapidement et utiliser rationnellement l'espace.  Consignes : Réaliser 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse. Organisation et matériel : Constituer 2 équipes de 4 ou 5 joueurs, en dispersion dans une partie délimitée du bassin. Différencier les joueurs à l'aide de bonnets de couleur. Critères de réussite : L'équipe ayant réalisé 5 passes consécutives sans interception de l'équipe adverse marque 1 point.



Digipad St Estève - Rivesaltes

<https://digipad.app/p/331314/9e5ba3e194df4>

9/ Jeux d'orientation

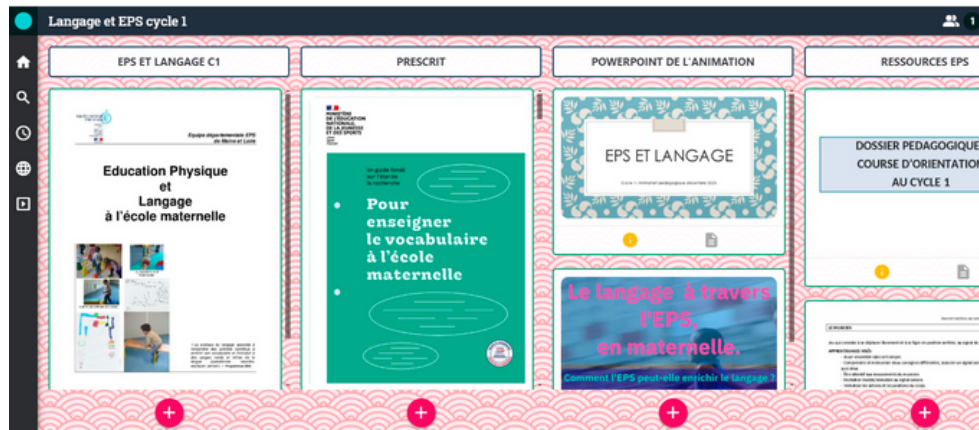


10/ L'aménagement de la récréation



11/ La verbalisation / champs lexicaux / verbes d'actions





<https://digipad.app/p/1066037/7efa8bd61affb>



12/ Le matériel



12/ Grilles d'observation / d'évaluation



