

EVEIL MOTEUR

- Séance n°1 -

Découverte de l'activité motrice



Séquence	Durée	Activité	But recherché
Prise en main	5-7 mn	<p>Demander aux enfants de se présenter en indiquant s'ils pratiquent (ou leurs parents) une activité sportive</p> <p>Leur indiquer le but des 7 prochaines séances en insistant sur le fait qu'ils vont JOUER</p> <p>Leur indiquer les principales règles de vie en groupe</p>	<p>Créer un lien entre leur expérience et ce qu'ils vont faire.</p> <p>Les motiver et leur donner envie de revenir</p> <p>Leur fixer le cadre dans lequel ils vont s'amuser</p>
Mise en train	10-15 mn	<p>Jeu des statues : se déplacer en trottinant et s'immobiliser au signal</p> <p>Jeu des animaux : se déplacer comme l'animal indiqué par l'animateur</p> <p>Jeu des différentes courses : se déplacer selon la vitesse donnée (marcher/trottiner/courir)</p> <p>Jeu des courses avant/arrière : se déplacer soit en avant, soit en arrière au signal de l'animateur</p>	<p>Evaluer les capacités d'équilibre et de coordination basique, tout en échauffant le corps (cardio, musculaire, articulaire)</p>
Corps de séance		<p>ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer !</p>	
individuel		<p>Jeu des courses individuelles ("chacun pour soi").</p> <p>Demander aux enfants de s'aligner et, au signal, traverser la salle le plus rapidement possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> * debout : en courant (AV/AR), assis à cloche pied (D/G), puis pieds joints * au sol : à 4 pattes (AV/AR), assis (AV/AR), à plat ventre <p>Jeu des courses par équipe ("un pour tous").</p> <p>L'animateur pourra les enfants constituer eux-mêmes les 2 équipes, ou intervenir pour équilibrer le niveau.</p> <p>Les déplacements proposés par l'animateur devront avoir été pratiqués au préalable.</p>	<p>Durant cette séquence nous ferons découvrir aux enfants un maximum d'actions motrices. Ainsi lors des prochaines séances, lorsque nous reviendrons sur des actions particulières, ils auront eu une première expérience, et connaîtront les règles du jeu "basiques".</p>
Circuit	15-20 mn	<p>Proposer un circuit qui favorise les déplacements, et les facteurs d'équilibre (cloche pied, pieds joints, avant/arrière, slalom, monter descendre, passer dessous ...)</p> <p>Intégrer du petit matériel qui fait varier les sensations sensorielles (plantaire entre autre)</p>	<p>Laisser les enfants découvrir les premiers matériaux que nous utiliserons lors des prochaines séances, et les faire enchaîner les différentes actions motrices abordées pendant la séance.</p>
Retour au calme	10-13 mn	<p>Le roi, la Reine des Statues : fermer les yeux, et au signal de ne plus bouger (celui qui bouge doit ouvrir les yeux)</p> <p>jeu du réveil : bouger uniquement les parties du corps énoncées par l'animateur, puis se relever au fur et à mesure</p> <p>Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance</p>	<p>Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité</p>
Activité créative	15-20 mn	<p>Présenter aux enfants le mobile qui sera réalisé à l'issue du "Parcours Eveil moteur".</p> <p>Indiquer qu'à chaque séance, ils réaliseront un objet qui sera ensuite monté pour réaliser le mobile.</p> <p>Animator la "fiche d'activité mobile - 1" et aider les enfants à la réaliser</p>	<p>Au terme du parcours, laisser à l'enfant un objet qui lui permettra de se rappeler les activités pratiquées et les messages transmis par l'animateur. L'objet sera une source d'échanges avec son entourage.</p>

EVEIL MOTEUR

- Séance n°2 -

L'équilibre



Séquence	Durée	Activité	Bloc recherché
Prise en main	5-7 mn	Accueillir les enfants et les faire s'asseoir. Leur demander s'ils ont passé une bonne journée. Leur demander s'ils se souviennent de ce qui a été fait lors de la dernière séance. Indiquer aux enfants ce qui va être fait durant la séance.	Les préparer psychologiquement à l'activité.
Mise en train	10-15 mn	Jeu des animaux : se déplacer comme l'animal indiqué par l'animateur. Jeu du ventru : se déplacer en tenant le cerceau à sa taille (comme un ventre) sans toucher les autres. Jeu du lapin dans son terrier : se promener et au signal revenir le plus rapidement possible dans son terrier. Jeu des appuis : mettre dans son terrier uniquement les parties du corps indiquées par l'animateur.	Motiver les enfants. Préparer physiquement les enfants à l'activité (échauffement)
Corps de séance	10-15 mn en groupe	ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer ! Se déplacer en faisant rouler son cerceau (le cerceau peut heurter celui des copains) Se déplacer en faisant rouler son cerceau sur un parcours défini Courir plus vite que son cerceau : faire rouler le cerceau et le rattrapper avant qu'il tombe ou s'arrête La chenille : former une chenille en mettant les cerceaux autour de la taille et la faire se déplacer (AV/AR) Le cerceau brulant : par deux, à une distance variable s'envoyer le cerceau en le faisant rouler Jeu du déménageur : 2 équipes avec 1 cerceau par équipe. Venir chercher un à un ses partenaires et les faire rentrer dans le cerceau.	A travers l'objet, développer les notions spacio-temporelles, la vitesse, l'accélération
Circuit	15-20 mn	Proposer un circuit qui favorise les déplacements, et les facteurs d'équilibre (cloche pied, pieds joints, avant/arrière, slalom, monter descendre, passer dessous ...) Intégrer un atelier de lancer faisant appel aux capacités de coordination (basket, cible ...)	Faire enchaîner différentes actions motrices de façon ludique, tout en prenant en compte les "copains" qui évoluent en même temps.
Retour au calme	10-13 mn	Le roi, la Reine des Statues : fermer les yeux, et au signal de ne plus bouger (celui qui bouge doit ouvrir les yeux) Jeu du réveil : bouger uniquement les parties du corps énoncées par l'animateur, puis se relever au fur et à mesure. Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance.	Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité
Activité créative	15-20 mn	Animier la "fiche d'activité mobile - 2" et aider les enfants à la réaliser.	Etre à l'écoute de ce qui a plu ou pas pour adapter les prochaines séances
			Ces fiches permettent de développer chez l'enfants des capacités motrices simples (colorier, découper) et de fixer leur attention sur des aspects spécifiques du sport.

EVEIL MOTEUR

- Séance n°3 -

L'équilibre



Séquence	Durée	Activité	But recherché
Prise en main	5-7 mn	Accueillir les enfants et les faire s'assoir. Leur demander s'ils ont passé une bonne journée. Leur demander s'ils se souviennent de ce qui a été fait lors de la dernière séance. Indiquer aux enfants ce qui va être fait durant la séance.	Les préparer psychologiquement à l'activité. Motiver les enfants
Mise en train	10-15 mn	Jeu des différentes courses : se déplacer selon la vitesse donnée (marcher/trottiner/courir) Jeu des statues : se déplacer en trottinant et s'immobiliser au signal Jeu de la souris : de déplacer avec la corde 'en queue de souris', sans marcher sur celle des copains Jeu du serpent : se déplacer en faire onduler la corde au sol comme un serpent	Préparer physiquement l'enfants à l'activité (échauffement) Intégrer un facteur "espace" à la gestion de l'équilibre dynamique
Corps de séance		ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer !	
individuel	10-15 mn	Se déplacer autour de la corde : imaginer tous les modes de déplacement sur et autour de la corde (demander aux enfants leurs idées, puis le faire refaire au groupe. Possibilité d'intégrer des courses)	Développer les sensations liées à l'équilibre
en groupe	15-20 mn	Jeu des appuis : faire une forme (triangle, rond) et poser uniquement les parties du corps indiquées Se déplacer à deux cordes tendues (AV/AR, latéralement) Jeu des marionnettes : face à face (cordes tenues à la main), un enfant joue le rôle du marionnettiste et l'autre de la marionnette (avec les bras, puis bras et tête, puis bras et jambes - déplacements possibles)	Développer la notion de collaboration, en combinant les capacités motrices (équilibre, coordination, espace).
Circuit	15-20 mn	Proposer un circuit qui reprend les différentes actions motrices abordées lors des 3 séances.	Faire enchaîner différentes actions motrices de façon ludique, tout en prenant en compte les "copains" qui évoluent en même temps.
Retour au calme	10-13 mn	La respiration : allonger au sol, respirer selon les consignes de l'animateur (superficiellement, profondément, en forçant l'inspiration et/ou l'expiration, en retenant son souffle ...) Jeu du réveil : bouger uniquement les parties du corps énoncées par l'animateur, puis se relever au fur et à mesure. Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance.	Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité
Activité créative	15-20 mn	Animier la "fiche d'activité mobile - 3" et aider les enfants à la réaliser.	Être à l'écoute de ce qui a plu ou pas pour adapter les prochaines séances
			Ces fiches permettent de développer chez l'enfants des capacités motrices simples (colorier, découper) et de fixer leur attention sur des aspects spécifiques du sport.

EVEIL MOTEUR

- Séance n°4 -

La coordination



Séquence	Durée	Activité	But recherché
Prise en main	5-7 mn	Accueillir les enfants et les faire s'assoir. Leur demander s'ils ont passé une bonne journée. Leur demander s'ils se souviennent de ce qui a été fait lors de la dernière séance. Indiquer aux enfants ce qui va être fait durant la séance.	Les préparer psychologiquement à l'activité. Motiver les enfants.
Mise en train	10-15 mn	Les siamois : allongés au sol, pieds contre pieds pédaler (AV/AR, lentement puis rapidement) à quatre pattes, avancer en se crochétant un bras debout, dos à dos, se déplacer (AV/AR, sur le côté) Jeu de jacadi : se mettre dans la position donnée par l'animateur (assis, debout, plat ventre, plat dos ...)	Préparer physiquement l'enfant à l'activité en intégrant la notion de collaboration.
Corps de séance		ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer !	
individuel	10-15 mn	Déplacer le ballon : imaginer tous les moyens de déplacer le ballon (demander aux enfants leurs idées, puis le faire refaire au groupe. Possibilité d'intégrer des courses)	Rajouter la notions de coordination (avec l'objet) au travail réalisé sur les 3 premières séances autour de l'équilibre.
en groupe		Courses avec ballon : faire se confronter les enfants au travers de courses	
	15-20 mn	Se faire des passes : face à face, se passer le ballon selon la consigne donnée : sans rebond, avec 1 rebond, en le faisant rouler avec la main, avec le pied D/G ... Le ballon brûlant : faire deux équipes, puis faire circuler le ballon de différentes façons : par-dessus la tête à l'aller et sous les jambes au retour / sur le côté gauche à l'aller et à droite au retour, en faisant slalomer ... Jeu de la tomate : en cercles, les jambes écartées, ne pas laisser passer le ballon entre ses jambes (possibilité de débuter le jeu assis, puis debout)	Développer les capacités de coordination.
Circuit	15-20 mn	Proposer un circuit qui reprend les différentes actions motrices abordées lors des 3 dernières séances, en rajoutant un ou deux ateliers de lancer.	Faire enchaîner différentes actions motrices de façon ludique, tout en prenant en compte les "copains" qui évoluent en même temps.
Retour au calme	10-13 mn	La respiration : allonger au sol, respirer selon les consignes de l'animateur (superficiellement, profondément, en forçant l'inspiration et/ou l'expiration, en retenant son souffle ... Jeu du réveil : bouger uniquement les parties du corps énoncées par l'animateur, puis se relever au fur et à mesure. Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance.	Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité
Activité créative	15-20 mn	Animier la "fiche d'activité mobile 4" et aider les enfants à la réaliser.	Etre à l'écoute de ce qui a plu ou pas pour adapter les prochaines séances
		Ces fiches permettent de développer chez l'enfant les capacités motrices simples (colorier, découper) et de fixer	

EVEIL MOTEUR

- Séance n°5 -

La coordination



Séquence	Durée	Activité	But recherché
Prise en main	5-7 mn	Accueillir les enfants et les faire s'assoir. Leur demander s'ils ont passé une bonne journée. Leur demander s'ils se souviennent de ce qui a été fait lors de la dernière séance. Indiquer aux enfants ce qui va être fait durant la séance.	Les préparer psychologiquement à l'activité. Motiver les enfants.
Mise en train	10-15 mn	Jeu des courses : se déplacer selon la vitesse donnée (marcher/trottiner/courir) Jeu des courses avant/arrière : se déplacer soit en avant, soit en arrière au signal de l'animateur Jeu des animaux : se déplacer comme l'animal indiqué par l'animateur	Préparer physiquement l'enfants à l'activité (échauffement)
Corps de séance		ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer !	
individuel	10-15 mn	Se déplacer avec un objet (ballon ou cerceau), selon les consignes données par l'animateur Echanger le matériel et renouveler l'exercice.	Multipier les surfaces de contact et la nature de l'objet à maîtriser (développer la notion d'adaptation)
en groupe	15-20 mn	Jeu des cibles : à tour de rôle lancer le ballon dans le cerceau (possibilité de course entre équipes) Le cerceau sera d'abord fixe, puis mobile (possibilité de le positionner horizontal ou vertical)	Prendre en compte des informations de mouvement et de distance (latéralisation et espace)
Circuit	15-20 mn	Proposer un circuit qui reprend les différentes actions motrices abordées lors des 5 dernières séances.	Faire enchaîner différentes actions motrices de façon ludique, tout en prenant en compte les "copains" qui évoluent en même temps.
Retour au calme	10-13 mn	Le roi, la Reine des Statues : fermer les yeux, et au signal de ne plus bouger (celui qui bouge doit ouvrir les yeux) Jeu du réveil : bouger uniquement les parties du corps énoncées par l'animateur, puis se relever au fur et à mesure. Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance.	Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité
Activité créative	15-20 mn	Animater la "fiche d'activité mobile - 5" et aider les enfants à la réaliser.	Etre à l'écoute de ce qui a plu ou pas pour adapter les prochaines séances
			Ces fiches permettent de développer chez l'enfants des capacités motrices simples (colorier, découper) et de fixer leur attention sur des aspects spécifiques du sport.

EVEIL MOTEUR

- Séance n°6 -

L'opposition



Séquence	Durée	Activité	But recherché
Prise en main	5-7 mn	Accueillir les enfants et les faire s'assoir .Leur demander s'ils ont passé une bonne journée. Leur demander s'ils se souviennent de ce qui a été fait lors de la dernière séance. Indiquer aux enfants ce qui va être fait durant la séance.	Les préparer psychologiquement à l'activité. Motiver les enfants.
Nîse en train	10-15 mn	Jeu des différentes courses : se déplacer selon la vitesse donnée (marcher/trottiner/courir) Jeu de jacadi : se mettre dans la position donnée par l'animateur (assis, debout, plat ventre, plat dos ...) Jeu du déménageur : 2 équipes avec 1 cerceau par équipe. Venir chercher un à un ses partenaires et les faire rentrer dans le cerceau. Jeu de l'aveugle : un enfant ferme les yeux et se laisse guider par son copain. Possibilité de changer la place du guide (devant/dernière/côté), puis inverser	Préparer physiquement l'enfants à l'activité (échauffement)
Corps de séance	25-35 mn	ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer ! Jeu du foulard : en binome, attraper le foulard positionné sur le partenaire (il peut y avoir un foulard pour 2 ou pour chacun). Jeu du touche touche : face à face, je dois toucher une partie spécifique de l'autre SANS FAIRE MAL. (genou, épaule, tête). Possibilité de mettre un attaquant et un défenseur mains dans le dos. Jeu de la pizza : en binome, un allongé (la pizza) l'autre à genou (le cuisinier). Le cuisinier doit retourner la pizza qui se défend. (inverser les rôles et changer les binomes). Jeu de la tortue : identique à la pizza, sauf que la tortue se trouve à quatre pattes. Jeu de l'ile : en binome, un se trouve debout dans le cercneau, l'autre doit le faire sortir (tirer, pousser ...)	Mobiliser ses capacités d'équilibre et de coordination pour s'opposer à l'autre (défense et/ou attaque)
Circuit	15-20 mn	Proposer un circuit qui reprend les différentes actions motrices abordées lors des 5 dernières séances. ATTENTION, ne pas mettre d'atelier d'opposition. Possibilité d'intégrer un peu "d'escalade".	Faire enchaîner différentes actions motrices de façon ludique, tout en prenant en compte les "copains" qui évoluent en même temps.
Retour au calme	10-13 mn	Le roi, la Reine des Statues : fermer les yeux, et au signal de ne plus bouger (celui qui bouge doit ouvrir les yeux) La respiration : allonger au sol, respirer selon les consignes de l'animateur (superficiellement, profondément, en forçant l'inspiration et/ou l'expiration, en retenant son souffle ... Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance.	Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité
Activité créative	15-20 mn	Animier la "fiche d'activité mobile - 6" et aider les enfants à la réaliser.	Etre à l'écoute de ce qui a plu ou pas pour adapter les prochaines séances
			Ces fiches permettent de développer chez l'enfants des capacités motrices simples (colorier, découper) et de fixer leur attention sur des aspects spécifiques du sport.

EVEIL MOTEUR

- Séance n°7 -

Le parcours évolutif



Séquence	Durée	Activité	But recherché
Prise en main	5-7 mn	Accueillir les enfants et les faire s'asseoir. Leur demander s'ils ont passé une bonne journée. Leur demander s'ils se souviennent de ce qui a été fait lors de la dernière séance. Indiquer aux enfants ce qui va être fait durant la séance.	Les préparer psychologiquement à l'activité. Motiver les enfants.
Mise en train	10-15 mn	Demandez aux enfants quels sont les jeux qui ont été réalisés durant les différentes séances pour : * préparer le cœur (puis en faire 1 ou 2) * préparer les muscles et les articulations (puis en faire un ou deux) * s'entraider avec le copain (puis en faire un ou deux)	Préparer physiquement l'enfants à l'activité (échauffement) Evaluer ce que les enfants ont retenu Souligner une dernière fois l'importance de l'échauffement
Corps de séance	circuit 40-55 mn	ATTENTION : ménager des temps de repos réguliers pour que les enfants puissent se reposer ! Demander aux enfants s'ils se souviennent des jeux qui ont été faits avec les différents matériaux. Ensuite en intégrant les matériaux l'un après l'autre, réaliser un jeu avec du matériel individuel puis en partageant le matériel. Au fur et à mesure commencer à constituer le circuit A la fin de cette séquence, TOUS les matériaux utilisés durant le parcours EVEIL MOTEUR, doivent être utilisés et former un grand circuit.	Evaluer ce que les enfants ont retenu Mobiliser toutes les capacités motrices de l'enfant.
Retour au calme	10-13 mn	Le roi, la Reine des Statues : fermer les yeux, et au signal de ne plus bouger (celui qui bouge doit ouvrir les yeux) La respiration : allonger au sol, respirer selon les consignes de l'animateur (superficiellement, profondément, en forçant l'inspiration et/ou l'expiration, en retenant son souffle ...) Echanges : demander aux enfants, sans bouger de dire ce qu'ils ont préféré durant la séance.	Faire baisser la tension nerveuse des enfants et les rendre disponibles pour une nouvelle activité Etre à l'écoute de ce qui a plu ou pas pour adapter les prochaines séances
Activité créative	15-20 mn	Animera la "fiche d'activité mobile - 7" et aider les enfants à la réaliser.	Ces fiches permettent de développer chez l'enfants des capacités motrices simples (colorier, découper) et de fixer leur attention sur des aspects spécifiques du sport.