







1. LES DÉPLACEMENTS DES ANIMAUX

Gainage		
L'araignée	Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol	
Le pingouin	Je marche sur les genoux les bras le long du corps	




Bas du corps




Renforcement		
La grenouille	D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi	
Le canard	Je marche accroupi sans poser les mains	

Souplesse



L'ours	Je marche en quadrupédie, jambes tendues et écartées	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je glisse dans cette position en se tirant par les mains	




Haut du corps

Renforcement		
Le serpent	Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	
La puce	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Je reprends un appui en déplaçant les mains et je recommence	
Le lapin	D'une position accroupie, je saute en prenant appui sur les mains	

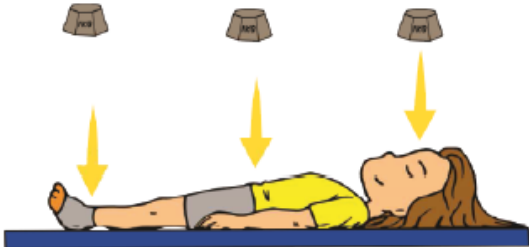

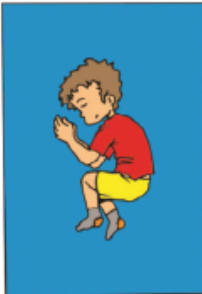
Souplesse		
Le crabe	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps	
Souplesse haut du corps en statique		
La tortue	Sur le ventre, j'attrape mes chevilles avec les mains et je décolle les genoux et les épaules	
L'étoile de mer Tapis Réf. KB0173	Allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, paumes de mains face à face, j'écarte les bras pour les rapprocher le plus possible des cuisses. Je remonte bras tendus en cerclant de la même façon et ainsi de suite.	

2. DES POSTURES POUR QUE JE ME RENFORCE ET QUE JE M'ASSOUPLE

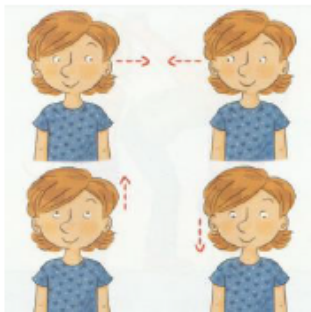
Fonction de la séquence	Description posture	
Gainage		
La statue	Assis en équilibre sur les fesses sans aucun autre appui, je tiens la posture	
La girouette	A genou, bras le long du corps, je me penche en arrière, à cause du vent qui souffle, sans décoller les genoux	

La charue	Je fais passer les pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées et genoux écartés, je me penche le plus possible en arrière	
La libellule	Les dessous de pied en contact, j'écarte les genoux le plus possible en conservant le dos droit	

3. DES JEUX POUR QUE JE ME DÉTENDE

<p>L'empreinte</p>	<p>Je m'allonge sur le dos en fermant les yeux et je repère les parties du corps qui touchent le tapis (au début l'adulte me guide en désignant les parties du corps sur lesquelles il faut que je me concentre).</p>	
<p>La respiration par le ventre</p>	<p>Je pose une main sur mon ventre et je suis le rythme de respiration imposé par l'adulte « Le ventre se dégonfle, doucement, doucement... et il reste creux, puis il remonte doucement, doucement... et il reste gonflé... » Puis après quelques séquences guidées, je fais la même chose tout seul. L'adulte vient contrôler le relâchement des muscles de mon ventre.</p>	
<p>Le repos</p>	<p>Dans la position couchée de mon choix, je me repose pendant 2 à 3 minutes. Je ne suis pas obligé de fermer les yeux. A la fin, je me relève doucement et je m'étre comme si je venais de me réveiller.</p>	

La détente des yeux Les écrans fatiguent beaucoup les yeux. Pour détendre les muscles des yeux, on peut faire cet exercice devant un miroir ou bien à deux face à face :



- Ferme très fort les yeux comme un chat qui dort,
- Sans bouger la tête, regarde vers la droite puis vers la gauche, ensuite en haut et en bas comme un chat intrigué qui suit le vol d'une mouche
- Fais tourner les deux yeux lentement, dans un sens puis dans l'autre, en suivant la forme d'un huit allongé comme s'ils étaient des mouches déboussolées,
- Ouvre très grand les yeux et fais un large sourire comme un ours qui a mangé beaucoup de miel,
- Fronce les sourcils parce que l'ours a fini toute sa réserve de miel.

Famille étirement, gym douce



Quelques exemples d'actions motrices et d'activités à développer

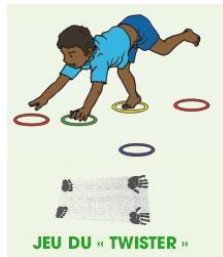
Déplacements / Coordination / Equilibre

Marcher / se déplacer latéralement, en pas chassés (en crabe)

Marcher / se déplacer accroupis (l'araignée sur le dos ou sur le ventre)

Marcher sur une ligne au sol, sur une corde, sur un petit banc pour garder l'équilibre

Garder l'équilibre sur un pied, jeu du « Twister »

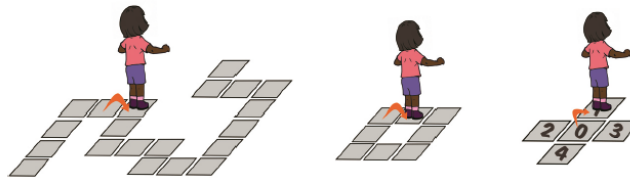


Le labyrinthe, le carré, la croix

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.

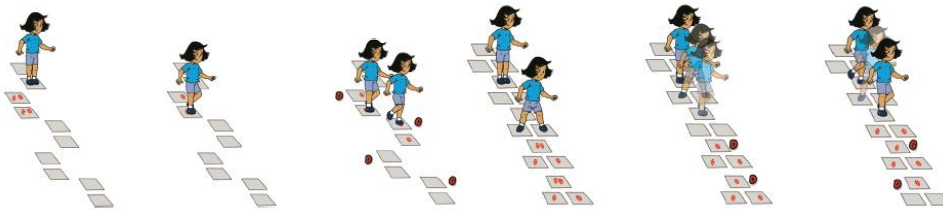
5 ANS - Je rebondis à 2 pieds.

6 ANS - Je rebondis à 2 pieds en respectant l'enchaînement suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la dalle centrale).



Ramper

Jeux de marelle / rythme



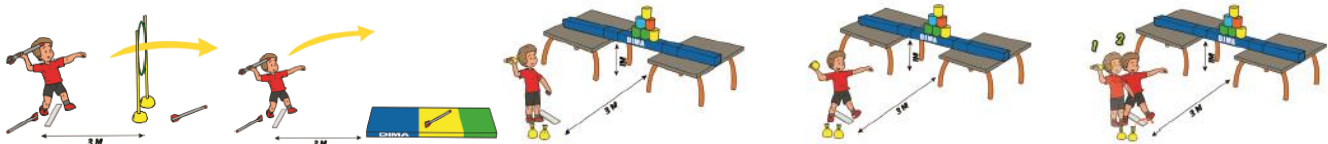
Se déplacer au rythme d'une musique ou d'un métronome

Lancer

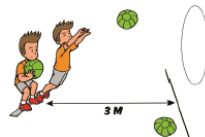
Lancer loin

Lancer fort

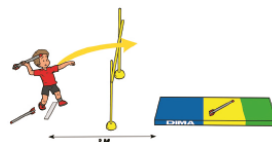
Lancer avec précision (cible verticale ou au sol / « chamboule-tout »)



Lancer à deux mains loin ou sur une cible



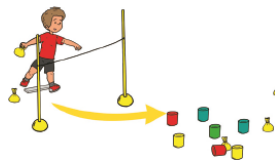
Lancer par-dessus



Faire rouler une balle / un ballon

Faire rebondir une balle ou un ballon

Faire glisser (ex : le glisse sac)

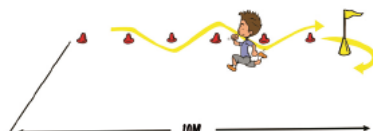


Courir

Courir vite (3/4 ans sur 10 mètres maximum ; 5/7 ans sur 20 mètres max, 8/10 ans sur 30 mètres)

Courir longtemps (4 ans : 3 minutes max / 5 ans : 5 minutes / 6 ans : 6 minutes / 8 ans : 8 minutes maximum / 10 ans : 10 à 12 minutes maximum)

Courir en zig zag (slalom)



Courir en rond (dans les deux sens)



Courir avec un objet (ex : ballon)

Sauter

Pieds joints

Se déplacer sur un pied

Enjamber

Sauter par-dessus (un pied / pieds joints)

Sauter haut (toucher un objet suspendu)

Rebondir (mini-trampoline)



Enchaîner des actions (quelques exemples)

Courir / lancer un objet

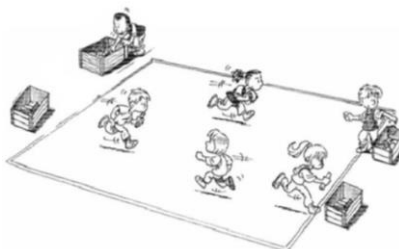
Courir / sauter

Courir / rattraper un objet

Jeu à faire en famille ou seul contre le chrono

Les déménageurs : Déplacer des objets un à un, d'un endroit à un autre ;

Varier les distances, les objets à transporter et leur nombre, ajouter des obstacles sur le parcours (passer sous quelque chose, par-dessus, sauter, enjamber, etc.)



Voici un autre exemple ludique pour se maintenir en forme et jouer en famille. (source EPS 64)
 Il peut être assez intéressant de modifier les cases et de remplacer certaines activités par celles proposées aux premières pages, en fonction de l'âge et des capacités des enfants.

