








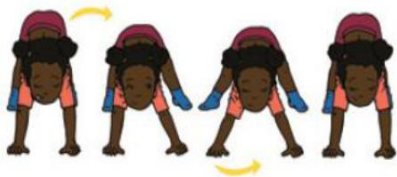






Conseils pour Activités Maternelle

Mots clés liés à la pratique physique : Fréquence – Répétition - Courte Durée - Transpirer – Santé – Ludique – Jeux – Défis – Obstacles – Parcours – Postures Fixes et avec déplacements - Performances intellectuelles - Régularité (2 fois tous les jours)

Indispensables : Tenue de sport - Bouteille d'eau – Objets de rangement (cahiers, Chaussures, ...) – Obstacles à franchir matérialisés par des objets du quotidien sans danger en toute sécurité (chaises, boîtes, vêtements, ...)

Noms	Explications	Postures avec déplacements
L'araignée	Je me déplace en ayant uniquement mes mains et mes pieds au contact du sol, avec le dos en direction du sol et le bassin remonté	
Le pingouin	Je marche sur les genoux les bras tendus le long du corps redressé	
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, buste droit	
L'ours	Seuls mes mains et mes pieds sont au contact du sol, je me déplace coudes verrouillés et jambes tendues et écartées, fesses vers le ciel	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je me déplace dans cette position en se tirant par les mains	

Le serpent	Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	
Le crocodile	Je me déplace près du sol par une prise d'appui avec mes jambes et mes mains.	
La puce	En appui sur les mains et les jambes, de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en plaçant mes mains sur le côté puis 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 crabe	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps	
Noms	Explications	Postures sans déplacements
Le flamant rose	Je suis en appui sur une jambe tendue (droite ou gauche)	
La statue	Assis en équilibre sur les fesses sans aucun autre appui, je tiens la posture	
La charrue	Je fais passer les pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol	

<p>Superman</p>	<p>A sol, le ventre est le seul appui, bras et jambes tendus décollés du sol</p>	
<p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Proposer les exercices physiques en début de matinée, 1h après les repas et avant le travail sur table et en fin d'après-midi après le travail sur table à raison de 10 à 15 minutes maximum par temps de pratique ➤ Quelques jeux après avoir découvert les positions : <ul style="list-style-type: none"> - Jacques a dit : « 3 pas de grenouille et 4 pas de grenouille » - 1,2,3 soleil (A soleil position fixe du flamant rose) - Grand-mère veux-tu? Oui mon enfant : « 5 pas de puces géantes sans élan » ➤ Les déplacements variés : <ul style="list-style-type: none"> - Avant, arrière, de profil, latéralement, vers la gauche, vers la droite par rapport aux objets utilisés - Avec ou sans les yeux fermés, avec ou sans l'aide d'une personne - Comme des animaux - Avec du rythme (rapide, lent, en musique, avec ou sans décompte, en chanson) - Selon des parcours (d'un lieu à un autre, avec ou sans obstacles à franchir, à contourner, des slaloms) 		

Sources : Fédération Française d'Athlétisme –USEP