

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique en respectant autrui.

- L'activité physique se définit par une mise en jeu du corps de la personne
- Dès sa naissance, l'enfant découvre le monde par la médiation de son corps (sensations, émotions, relations, actions...)



Le domaine d'enseignement « Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique » va favoriser un apprentissage global tout au long de la maternelle en suivant le développement de l'enfant. Au-delà des apprentissages moteurs, il sera un support privilégié pour construire chez l'enfant les compétences psycho sociales qui constituent le socle nécessaire pour *Respecter autrui*. Le contact corporel propre aux activités physiques institue une relation non verbale qui engage l'enfant dans son rapport à l'altérité. Il permet à l'enseignant de faire vivre à sa classe des expériences individuelles et collectives d'opposition, de coopération, d'expression de soi et de bien-être.

Les activités dansées exigent un « accordage »

- En danses traditionnelles : au rythme de la musique ou de la voix
- En danse de création : Ecoute de son corps pour interpréter le geste, « écoute » dans la relation des corps dans l'espace de danse

Les jeux d'opposition engagent le corps dans un rapport de « forces » qui obligent à :

- Gérer son agressivité ou à la mettre en jeu
- Contrôler sa force physique
- S'engager dans le contact corps à corps

Les pratiques corporelles de bien-être développent les capacités à « se connecter » à son corps

- Se centrer sur la respiration
- Affiner ses perceptions
- Développer des états de tonicité différents

→ Jeux d'opposition

La construction de l'opposition progresse tout au long de la maternelle (source: Jeux de lutte à la maternelle – Avec Rikiki la fourmi – Editions Revue EPS)

Enjeux d'apprentissage	Domaines d'activités	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Accepter le contact avec l'autre	Conquérir/protéger des objets	Les enfants contre l'enseignant (E) puis en petits groupes	En petits groupes	En 1 contre 1
S'opposer individuellement à un adv.	Conquérir/protéger un territoire	Protéger une zone en petits groupes	Protéger une zone centrale en petits groupes	Faire sortir d'une zone en petits groupes
S'investir en sécurité dans une activité de corps à corps	Imposer/se dégager d'un état physique	Retenir son adv. En 1 contre 1	Immobiliser son adv. En 1 contre 1	Retourner son adv. En 1 contre 1

La démarche d'apprentissage se construit à partir de : 1) « Situation – mère ou référence », 2) Phase de renforcement de l'Attaque 3) Phase de renforcement de la Défense 4) Apprentissages re contextualisés dans la situation-référence.

Description de la situation	Variables didactiques	Cadre de sécurité
<p><u>1. Conquérir/ protéger des objets : RETENIR / PRENDRE</u></p> <p>-> Ex. en formation : Jeu des pinces à linge : « Attraper les pinces de l'adv » <i>Pinces réparties sur le corps librement : faire un constat : lister les variables, les tester : positions de départ des joueurs (de face, dos à dos, au sol...)</i> -> Autres jeux : la queue du diable (debout, au sol) -> Ex. p 21 puis 29 : Jeu des ballons-œufs : 1) Mettre à l'abri les œufs avant que l'Att. ne les prenne - 2) Prendre le ballon dans les bras de l'adv. Au sol, tous les enfants protègent leur œuf, 1 Att. = E.- 3) De plus + en + d'attaq. - 4) situation 1 : observation de l'engagement des élèves</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zones à protéger/ à attaquer : notion de cible Distance de départ des opposants : <p><u>Niveau 1</u> : dans la surface de jeu ou à l'extérieur = distances d'engagement différentes – Plus c'est loin, plus il y a d'élan.</p> <p><u>Niveau 2</u> : contact entre attaquant et défenseur</p> <p><u>Niveau 3</u> : saisie prévue par attaquant sur défenseur (favorise l'attaque) ou pour favoriser la défense, l'attaquant n'a pas le temps de s'organiser à l'avance.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rapport de force : Nb attaquant / Nb défenseur Espace d'évolution pour le lutteur (espace réduit : moins de choc) 	<p><u>Vigilance de l'enseignant :</u></p> <p>Simultanéité des actions -> danger de chocs (tête, nez etc ...) Gestes brusques dans le visage</p> <p><u>Introduction des 3 règles d'or :</u></p> <p>1) <u>Ne pas se faire mal</u> (prise de risques anormale)</p> <p>2) <u>Ne pas faire mal</u> (Combat loyal, pas de coups, morsure etc...)</p> <p>3) <u>Ne pas se laisser faire mal</u> (Abandon pour se protéger : signal convenu : Stop ! ou tapoter plusieurs fois)</p>
<p><u>2. Conquérir / Protéger un territoire : ENTRER / SORTIR</u></p> <p>-> Ex. en formation : Sumo et « Manchoth maître chez lui » :</p> <p>a) Situation mère : Sumo à 2 dans un cercle b) Principe de Manchoth : Jouer en collectif, faire franchir une ligne : tirer/repousser –face à face de chq côté d'une ligne c) En duel : sumo sans chute</p> <p>-> Ex. p 47: 1) Empêcher les scarabées d'entrer dans la réserve des fourmis : Les 2 zones sont limitrophes 2) Empêcher d'entrer 3) Empêcher de sortir 4) Reprise de la situation mère</p> <p>-> Ex. p 55 puis idem avec la réserve est au centre de l'espace de jeu</p>		

3. Imposer/se dégager d'un état physique : TENIR / SE LIBERER

-> Ex. p 73 : Retenir/ se dégager dans un espace : Variables

a) Situation mère : Empêcher les opposants de sortir de la zone de jeu – (variable : départ tenu en contact) b) Les Attaquants installent une saisie sur les Défenseurs sur le dos c) Idem Défenseurs sur le ventre ou 4 pattes d) Retour à la situation de départ = faire varier les saisies de départ : dos à dos etc ...

➔ Evolution vers la situation de référence des sports de préhension comme la lutte : « Le dos brûlant » : la cible est le dos de l'adv. à contrôler au sol. Les Attaques / Défenses seront organisées autour de cet objectif avec un contrat de temps à maintenir : 3 sec en lutte / 20 sec en judo ... pour marquer un point.

- Type d'objets à défendre (taille) : coussins, ballons.
- Durée courte de l'opposition (10 à 30 sec.) mais répétée pour avoir une variété d'opposants

Organisation pédagogique sur 3 rôles : Constitution de 3 groupes d'élèves : 2 groupes de lutteurs / 1 arbitre-juge – Rotation tous les 2 min environ (soit des séries de 3 assauts de 30 sec. Par élève)

Organiser la rotation des groupes / Comptabiliser les scores :

Comme dans tout jeu d'opposition, il est fondamental d'annoncer le score aux élèves et de leur faire repérer qui est le vainqueur de l'assaut : d'abord dans un résultat global à partir d'un constat matériel objectif : « Tous les objets-œufs sont dans la nurserie, les fourmis ont gagné » puis vers un résultat relatif grâce à la matérialisation du comptage (comparaison de grandeurs : aligner autant de blocs que de points acquis ou bande numérique ...) « Les fourmis ont rapporté plus d'œufs que les larves » Cette progression instaure la relation duelle mais en équipe par la confrontation de 2 puis 3 groupes (dès que le rôle d'arbitre-juge est installé).

Le comptage doit demeurer collectif très longtemps en maternelle. Même lorsque l'on passe à des situations duelles, les résultats individuels obtenus peuvent être cumulés par équipe. Car si les jeux d'opposition permettent aux enfants de s'affirmer (oser s'engager), de mieux se maîtriser (contrôler son agressivité), ils peuvent très vite être source de rejet, de mal être et de dépréciation de soi quand l'enfant est associé à des défaites successives vis-à-vis de ses pairs. Dans ce cas, le bénéfice de l'activité disparaît, voire est néfaste pour l'enfant qui en ressort blessé dans son amour propre avant l'âge où il sera capable de relativiser la situation.

→ Jeux moteurs de déplacement :

Tout au long de la maternelle, des jeux moteurs de déplacement peuvent être inclus dans les modules d'activité physique. Ils sont développés en fonction des objectifs propres à la séquence d'apprentissage. Les évolutions motrices au sol font partie des jeux de lutte et de la danse de création, c'est pourquoi ils peuvent occuper une place importante dans ces activités, notamment pour les plus petits (PS) pour qui le support imaginaire des animaux sera une ressource presque infinie (déplacements araignée, grenouille, ours, serpent etc...). Ces jeux favorisent l'exploration de la motricité (appuis des 4 membres), permettent d'affiner des coordinations inhabituelles et préparent les enfants à accepter le contact. Avec les plus grands (GS), ces jeux vont s'orienter vers la recherche acrobatique et la coopération avec un ou plusieurs partenaires (activités artistiques : cirque, danse, mime)

Exemples :

Déplacements individuels au sol : Grenouille : bonds accroupis - Lapin : petits bonds accroupis avec appui des mains – Ours : appuis des mains et des pieds avec orientation vers le sol - Araignée : appuis des mains et des pieds avec orientation vers le haut – à 4 pattes, à pieds joints, sur un pied etc ... La toupie : position yogi, faire une rotation complète en tournant sur les fesses. Pour les GS : la chenille à 4 pattes à 2, brouette au niveau des cuisses.

Déplacements à 2 puis à plusieurs au sol : Les chenilles au sol en avant, en arrière : A 4 pattes, les mains du 2nd sur les chevilles du 1^{er} – Idem mais assis l'un derrière l'autre – Par 2 puis à plusieurs accroupis les uns derrière les autres, mains à la taille en bonds de grenouille – Par 2, allongés tête à tête, se tenir les mains pour rouler ensemble Le tapis roulant (un enfant est emporté par un tapis constitué d'enfants qui roulent sur eux-mêmes) -

Déplacements à 2 puis à plusieurs, debout avec du matériel : Sans matériel : une main sur l'épaule du 1^{er} en tenant une de ses chevilles (dépl. En sautant) – Par 2, se déplacer les dos collés (pas chassés etc...) - Par 2, la cheville attachée par un foulard, course en sac...: mini-échasses, cf. La chasse à l'ours USEP (planches de ski à plusieurs) - Se déplacer par 3 ou 4 en se tenant derrière le dos avec une coupelle sur la tête – Idem sans coupelle mais en cloche pied -

Jeux coopératifs : Nœud gordien – Transports d'objets portés par le contact des 2 partenaires (ballons, cerceaux, ...)

- **Danse** : Deux logiques différentes :

Jeux chantés, rondes et danses traditionnelles

Le rythme va structurer le mouvement de l'enfant.

Progression : L'enfant découvre le rythme seul pour s'y adapter vers un collectif : 2 à 3 puis en groupe

Attendus fin GS : Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.

Danse de création, danse contemporaine, expression.

L'enfant va expérimenter le mouvement dans l'espace, la durée, les potentialités de son corps et sa relation aux autres. « Être à l'écoute de l'autre pour faire avec, communiquer, répondre aux sollicitations, faire des propositions dans un dialogue corporel » La musique est un inducteur de mouvement, elle accompagne la motivation à danser. Ce n'est pas la finalité.

Attendus fin GS : Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

Description de la situation	Enjeux	Variables didactiques : ESPACE - TEMPS – POIDS - ENERGIE
<p><u>Danses traditionnelles</u> : Découvrir corporellement la musique ou le jeu chanté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expérimenter seul dans l'espace de danse en déplacement sur le rythme proposé ou sur place pour frapper des pieds, des mains ...puis à 2 en se suivant, en se tenant la main, le bras, les épaules etc ... - Vers un déplacement construit à 2, et à plusieurs suivant des formations dans l'espace : ronde, ligne, petit pont, tresse, quadrille, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer corporellement des pulsations marquées, faciles à identifier (tambourin, percussions africaines etc) - En suivant la pulsation, les déplacements se coordonnent avec d'autres. 	<p>Déplacements : de l'action de courir à des déplacements plus élaborés : sautiller, galoper, pas chassés etc</p> <p>Frapper sur le rythme :</p> <p>Doubler, dédoubler les temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Même situation avec un partenaire - En petite formation à 2, à 3
<p><u>Danse de création</u> :</p> <p>Jeux d'écoute corporelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • (PS) : La boîte de sardines ou petits pois : Alternier se regrouper au contact au centre de l'espace de danse et éclater en dispersion en roulant par exemple - Jeu de 1,2,3 soleil silencieux • (MS/GS) : En dispersion dans un espace de danse : s'arrêter à l'écoute (d'abord au signal de l'E puis à l'écoute du groupe, en ligne partir à l'écoute – Le chef d'orchestre assis en cercle, puis en dispersion en déplacement – <p>Les rituels : Le courant électrique (en ronde, faire passer un signal en serrant la main de son voisin) – La main qui danse (en rond, l'Enseignant fait danser sa main, les élèves imitent) ...</p> <p>Les jeux de contact et de poids à 2 : Jeu du sculpteur, du marionnettiste, le miroir, ne pas faire tomber la baguette chinoise, faire une statue à 2 en contact, en équilibre, « donner son poids », la mémoire des formes à 2, les porters-grimpers...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Construire une perception de l'occupation de l'espace de danse - Apprendre à se situer dans l'espace avec et en fonction des autres - Apprendre à percevoir les autres en mouvement sans le regard (les antennes –radars) - Construire l'écoute corporelle - Accepter le contact physique bienveillant (être massé, manipulé) - Aller au contact avec bienveillance (guider, masser, manipuler) - Observer le corps de l'autre, en faire un objet de la danse 	<p>ESPACE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assez restreint pour faciliter la perception - Varier les niveaux (haut / bas) - En ligne, pas de vision des autres – en face à face : mimétisme <p>TEMPS : Faire aller les élèves vers la lenteur pour focaliser sur les perceptions</p> <p>POIDS : Il permet des jeux de contact, contraint à se contrôler</p> <p>ENERGIE : fluide / saccadé / air / feu</p>

→ Pratiques corporelles de bien être – se connecter à son propre corps, accepter le contact et lâcher prise ...

Les pratiques corporelles de bien-être sont à envisager de façon systémique, sur de courtes séquences, en motricité comme sur d'autres temps de classe, s'englobant dans le cadre d'une intention programmatique de cycle, d'un projet d'école, voire d'une réflexion éducative partagée avec les autres temps d'accueil de la journée de l'enfant. Elles reposent sur des postures de l'adulte fondamentales : ne jamais contraindre un enfant, rendre la pratique agréable en prenant le temps, en valorisant la qualité d'exécution des situations, en faisant appel à l'imaginaire, en jouant, en laissant place à l'erreur ou à l'échec.

Elles sont constituées de 7 familles en interrelation, de nombreuses situations pouvant appartenir à plusieurs familles suivant les variables envisagées (source : Les pratiques corporelles de bien-être - Editions Revue EPS). Elles contribuent au développement des compétences psychosociales. Le choix des situations présentées ci-dessous s'appuie d'abord sur la découverte et la connexion à son propre corps, pour progressivement s'orienter vers le partage des situations et le contact avec les autres.

Famille	Situation	Description	Enjeux	Variables
Concentration	La marche des sens → La marche à l'unisson	Tout en marchant dans l'espace puis en s'arrêtant : porter l'attention sur la vue, l'ouïe (yeux fermés), l'odorat, le toucher (main, dos de la main, autre partie du corps) ... Explorer différentes qualités de marche lente/rapide lourde/légère puis marcher à l'unisson, puis sans signal, puis sans leader.	Se recentrer, observer, s'apaiser, être à l'écoute de soi, des autres et de l'environnement	Allonger progressivement la durée d'attention. S'arrêter repartir à un signal sonore ou visuel S'arrêter et repartir en suivant un leader mais sans pouvoir deviner qui il est (chef orchestre) Ajouter des actions après l'arrêt
Respiration	Respiration guidée - Les trois étages, seul puis à 2	Sur un cycle de 5 respirations par minutes pendant 5 minutes, faire prendre conscience de la respiration en plaçant ses mains sur ses trois étages : abdominal, costal, claviculaire. Seul. Face à face. Par 2.	Prendre conscience de sa respiration, favoriser l'attention, la concentration, agir sur ses émotions	Matérialiser la respiration, son mouvement, sa durée (objet, image, vidéo...) Fermer les yeux.
Massage	Le réveil du corps : automassage seul	Masser son corps de la tête au pied (schéma corp.) avec différentes actions (« caresser, pianoter, frictionner, malaxer, épousseter, tapoter... »)	Prendre conscience de son corps S'apaiser. Développer une présence à soi, une écoute de soi, avoir confiance en soi et les autres, développer une motricité fine.	Se mettre en situation avec les enfants
	Le ballon masseur – avec un objet médiateur	Massage avec un ballon, un enfant allongé sur le ventre, le masseur accroupi à coté, en appui sur le ballon pour masser le dos.		Travailler la douceur du geste. laisser un temps pour observer les effets
	Massage collectif – La pizza / Le carrousel	Raconter une histoire pour réaliser un massage, en changeant de partenaire à chaque pizza (chauffer le four, pétrir la pâte, l'étaler, épousseter la farine, placer les ingrédients...)		Ne jamais obliger le contact – on peut être observateur

Relaxation	Ma position préférée → L'empreinte dans le sable à 2	Rechercher individuellement la position la + agréable et tenir 30s. Allongé sur le dos, prendre conscience des différents points d'appui au sol, partie par partie, puis décontracter ses muscles pour s'enfoncer dans le sol/le sable. Visualiser son empreinte. Un partenaire appuie doucement sur les zones de contact pour renforcer la sensation d'enfoncement.	Mieux se connaître, fixer son attention, retrouver son calme, libérer les tensions, se relâcher. Faire prendre conscience du relâchement par le jeu des contrastes.	Utiliser le support d'histoires, d'une musique douce. Pratiquer yeux fermés. Tamiser la lumière.
/ Visualisation	Visite guidée du corps Le volume du corps, à 2	Continuer le scan corporel, allongé ou assis en se concentrant sur toutes les parties du corps (forme, position, poids, sensation, en contact, extrémités) Un enfant pose ses mains sur une partie du corps d'un autre en l'enveloppant doucement pour matérialiser son volume (ex : tête, épaules, bras, ventre/lombaires) et ressentir ce volume (la place que prend le corps)		
Relaxation	Les bras lourds → La poupée de chiffon	Debout, face à face, l'un figure une table avec ses bras et soutien ceux de son partenaire qui se relâche. Au moment choisi la table se retire. Auto validation du relâchement. Un élève allongé se relâche et se laisse manipuler par son partenaire (mouvement du bras en tenant le poignet, sans décoller le dos. Même chose avec les jambes / les bras, assis..)		
Gymnastique lente	Les rameurs – transfert de poids dans différentes positions	Assis face à face, jambes tendues/écartées, pieds en contact, se tenir par les poignets. Créer un mouvement de balancier entre partenaires en transférant le poids, lentement, celui qui se penche en avant expire. Tenir la posture.	Exécuter des mouvements avec lenteur, des postures, s'étirer et se détendre, se coordonner.	Tenir les postures de 10 à 20s en matérialisant le temps (gong). Varier durée et fréquence des postures. Fermer les yeux.
Visualisation	Rembobiner le film	En fin de séance, allongé, dérouler l'ensemble de la séance. Réinvestissement en classe possible, mais aussi après une récréation, se concentrer sur les moments préférés ...	Faire appel à la concentration et à la mémorisation, se relaxer grâce à l'imagerie mentale, favoriser la créativité.	S'installer confortablement Respirer profondément

*Sur la plupart des propositions, un enfant peut devenir meneur de l'activité

+ Ressources USEP - L'attitude santé en maternelle : <http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS-Maternelle/>