



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C1**

Adapter ses déplacements à des contraintes variées - Avant 4 ans

Effectif : groupe classe

Matériel : 4 trajets parallèles aménagés avec cordes, plots, briques, matériel Asco. Prévoir des objets à transporter plus ou moins gros (balles, cubes, briques, gros ballons).

Espace d'évolution : cour, salle de motricité

Entrée dans l'activité : Proposer aux élèves de se déplacer de différentes façons en occupant tout l'espace: en marchant, en sautillant, à pieds joints, etc.) et de s'arrêter à un signal.

Puis, repartir en adoptant un autre mode de déplacement.

Phase motrice :

1ère situation : Laisser les élèves explorer librement les différents trajets.

2ème situation : Demander aux élèves d'effectuer les trajets en adoptant différents modes de déplacement (en marchant, en sautillant, en courant, à pieds joints, etc.). Réaliser les trajets en suivant et en imitant un camarade pour expérimenter d'autres façons de faire.

3ème situation : Effectuer les trajets en transportant des objets de différentes tailles afin de varier les perceptions. Possibilité de proposer un jeu où 2 équipes s'affrontent pour transporter le plus rapidement tous les objets du début à la fin du parcours pour vider et remplir les caisses (2X 2 équipes sur les 4 parcours)

Retour au calme ou temps de relaxation : le maquillage du clown

L'enseignant ouvre la palette à maquillage et décrit : avec le pinceau, je prends la couleur rouge et je frotte mes joues, la couleur jaune et je l'étale sur mes paupières, etc.

Conclusion : le travail proprioceptif au travers de cette fiche contribue aux enjeux du domaine : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.